तरुण-भारत-ग्रन्थावली-संख्या १८

गार्हस्थ्य-शास्त्र

(Domestic Scie

लेखक

लक्ष्मीधर वाजपेयी

प्रकाशक

तरुण-भारत-ग्रन्थावली-कार्यालय

दारागंज, प्रयाग।

प्रकाशक—

तरुण-भारत-ग्रन्थावली-कार्यालय,

दारागंज, प्रयाग।

निवेदन

अँगरेजी साहित्य में "डोमेस्टिक साइंस" Domestic Science पर बहुत से ग्रन्थ पाये जाते हैं। पर हिन्दी में इस विषय की ओर अभी तक विद्वानों का ध्यान आकर्षित नहीं हुआ। और यही कारण है कि हिन्दी में इस विषय में कोई भी उत्तम ग्रन्थ अभी तक देखने में नहीं आया।

मैंने यह छोटा सा ग्रन्थ बहुत परिश्रम करके तैयार किया है। इसके तैयार करने में मुझे अँगरेजी, हिन्दी, मराठी, बँगला, गुजराती इत्यादि भाषाओं के अनेक ग्रन्थों का अवलोकन करना पड़ा है। इसके सिवाय ज्योति, मनोरमा, गृहलक्ष्मी, विज्ञान, स्त्री-दर्पण, इत्यादि हिन्दी पत्र-पत्रिकाओं से भी बहुत सहायता मिली है। इसलिए मैं उन सब लेखकों के प्रति कृतज्ञता प्रकट करता हूँ।

देश में इस समय स्त्रियों के लिए अनेक सरकारी, अर्धसरकारी और स्वतन्त्र शिक्षण-संस्थाएं खुली हुई हैं। उन संस्थाओं में गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा देने के लिए कोई उपयोगी पुस्तक अभी तक नहीं थी। इसके सिवाय जो देवियाँ गृहस्थी में प्रविष्ट हो चुकी हैं, उनके पढ़ने के लिए भी ऐसी कोई पुस्तक नहीं थी कि जिसके पढ़ने से उनको इस विषय का कुछ ज्ञान होता। इसी न्यूनता की पूर्ति के लिए यह प्रयत्न किया गया है। सफलता कहाँ तक हुई है पाठकगण स्वयं अनुमान कर लेंगे।

यदि स्त्री-शिक्षा के प्रेमियों ने इस पुस्तक से कुछ लाभ उठाया, तो मैं अपने परिश्रम को सफल समझूँगा।

लक्ष्मीधर वाजपेयी

दूसरा संस्करण

हर्ष की बात है कि हमारे "गार्हस्थ्य-शास्त्र" को स्त्री-शिक्षा प्रेमियों ने बड़े उत्साह के साथ अपनाया; और लगभग छै मास ही इसका प्रथम संस्करण हाथों हाथ बिक गया। इसलिए अ यह दूसरा संस्करण निकाला गया है।

अनेक विद्वानों ने पुस्तक के लिए प्रशंसा-पत्र भेजे हैं; औ प्रायः सभी प्रतिष्ठित समाचारपत्रों ने इसकी उपयोगिता स्वीक करते हुए प्रशंसात्मक समालोचना की है। स्त्री-शिक्षा की ब संस्थाओं में यह ग्रन्थ पाठ्यपुस्तक की भाँति स्वीकृत हो गया और कोई संस्थाएं इसको स्वीकृत करने का विचार कर रही हैं आशा है कि कन्याओं और गृहदेवियों के लिए यह ग्रन्थ आगे चल कर और भी अधिक उपयोगी सिद्ध होगा।

जिन देवियों और सज्जनों ने इस ग्रन्थ का प्रचार करके हमा उत्साह बढ़ाया है, उनको हम हार्दिक धन्यवाद देते हैं।

लक्ष्मीधर वाजपेयी

अनुक्रमणिका

पहला खण्ड

प्रस्तावना

गार्हस्थ्य-शास्त्र

पहला अध्याय

गार्हस्थ्य-शास्त्र और स्त्री-शिक्षा ।

आजकल हमारे देश में स्त्री-शिक्षा का प्रचार हो रहा है; और जगह जगह कन्या-पाठशालाएं खुल रही हैं। परन्तु यह प्रचार विशेष कर शहरों में ही देखा जाता है। देहात में स्त्री-शिक्षा का प्रचार नहीं के बराबर है। यदि किसी किसी गाँव में कन्या-पाठशाला खुल भी गई है, तो छुटपन में लड़कियों का विवाह हो जाने के कारण, अथवा समाज की रुचि कन्या-शिक्षा की ओर न होने के कारण, लड़कियों में विद्या-प्रचार नहीं होने पाता। बहुत हुआ तो लड़कियां तीसरे-चौथे दरजे तक पढ़कर पाठशाला छोड़ देती हैं। इससे मामूली लिखना-पढ़ना जान लेने के अतिरिक्त उनको अन्य कोई भी विशेष ज्ञान नहीं हो पाता। फिर, सर्वसाधारण देहातियों में शिक्षा की कमी के कारण यह भी खयाल किया जाता है कि, यदि कन्या को कुछ विद्याभ्यास कराया भी जाय, तो उसको घर सुशिक्षित न मिलने के कारण उसका वह विद्याभ्यास व्यर्थ ही

चला जाता है। जब साधारण विद्याभ्यास की देहातों में यह द
है, तब वहां की कन्या-पाठशालाओं में गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा
बात ही क्या ?

हां, कुछ बड़े बड़े शहरों में स्त्री-शिक्षा का अच्छा प्रचार है
वहां मिडिल क्लास तक बहुत सी लड़कियां शिक्षा प्राप्त कर लेती है
कई शहरों में लड़कियों के लिए अँगरेजी शिक्षा का भी प्रबन्ध है
कुछ स्कूल, कालेज, गुरुकुल और महाविद्यालय भी लड़कियों
लिए खुल गये हैं। परन्तु गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा का समुचि
प्रबन्ध कहीं भी दिखाई नहीं देता। जिन लड़कियों को अँगरेज
ढंग से अँगरेजी स्कूलों और कालेजों में शिक्षा दी जाती है,
अपने पश्चिमी ढंग के फैशन में ही चूर रहती हैं। गृह-कर्तव्य-शा
की शिक्षा देने की ओर न तो उन लड़कियों के माता-पिता का ह
ध्यान है; और न शिक्षा-विभाग के अधिकारी ही इस सम्बन्ध
अपना कुछ कर्त्तव्य समझते हैं। परिणाम यह होता है कि लड़
कियाँ गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा में बिलकुल कोरी रह जाती हैं
प्राचीन-काल में, जब हमारे देश में इस प्रकार की स्त्री-शिक्षा क
प्रचार नहीं था, लड़कियां अपने घर में अपने माता-पिता या भाई
लिखना-पढ़ना सीख लेती थीं; और जिनको इच्छा होती थी, कुछ
उच्च शिक्षा भी घर ही में प्राप्त कर लेती थीं। साथ ही साथ
गृह-प्रबन्ध की शिक्षा भी उनको अपने घर में ही माताओं से मिलती
रहती थी। जो लड़कियां पढ़ी-लिखी नहीं होती थीं, गृह-प्रबन्ध में
वे अभिज्ञ होती थीं। पर अब कन्याओं का अधिकांश समय स्कूली
करने में ही खर्च हो जाता है। पाठशाला की पढ़ाई-

लेखाई से ही उनको अवकाश नहीं मिलता; फिर घर के काम-काज की शिक्षा उनको कैसे मिले ? यही कारण है कि आजकल की पढ़ी-लिखी स्त्रियाँ गृह-प्रबन्ध में प्रायः उतनी दक्ष नहीं होतीं। सारांश यह है कि, आजकल हमारे देश में स्त्रियों को जो शिक्षा दी जाती है, वह बिलकुल अधूरी और एकदेशीय होती है।

खेद की बात है कि जो कन्याएं आगे चल कर गृहिणी पद धारण करके माताएं बनेंगी; जो देवरानी, जेठानी और अपनी पुत्र-वधुओं की सास बनेंगी; और जिनकी सुयोग्यता तथा अयोग्यता पर हमारी गृहस्थियों का सुख-दुख सर्वथा अवलम्बित है, उनकी शिक्षा के विषय में इतनी लापरवाही की जा रही है। हम जानते हैं कि यह हमारी शिक्षा-प्रणाली का दोष है; परन्तु इस दोष को दूर करना आवश्यक है। आजकल जब कोई पढ़ी-लिखी कन्या ब्याह कर अपनी ससुराल जाती है, तब प्रायः घर की स्त्रियां यही शिकायत करती हैं कि, इसको गृह-प्रबन्ध का ज्ञान नहीं है। भोजन बनाने में उससे जब कोई चूक हो जाती है, तब उसकी सास, ननद या जेठानी कहती है कि "चलो हो चुका, देख ली तुम्हारी करतूत, यह कोई पढ़ने-लिखने का काम नहीं है।" इस प्रकार से उस बेचारी की फ़जीहत करके स्त्री-शिक्षा को भी बुरा-भला कहती हैं। यह परिस्थिति तब तक नहीं सुधर सकती जब तक कि आजकल की स्त्री-शिक्षा में गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा का भी समावेश न किया जाय।

यों तो गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा गृहस्थी में रह कर ही दी जा सकती है; परन्तु कन्या-महाविद्यालयों, कन्या-गुरुकुलों और अन्य ऐसी संस्थाओं में, जहां छात्राओं के लिए आश्रम इत्यादि का भी

प्रबन्ध है, गार्हस्थ्य की शिक्षा, किसी न किसी अंश में, अवश्य दी जा सकती है। तथापि जिन पाठशालाओं में इस विषय की अमली शिक्षा न दी जा सकती हो, वहां पुस्तकों के द्वारा भी गार्हस्थ्यशास्त्र का बहुत कुछ ज्ञान कराया जा सकता है। कन्याओं का गार्हस्थ्य शास्त्र का पाठ्यक्रम किस प्रकार का रहना चाहिए, इस बात की कुछ कल्पना होने के लिए मदरास के राष्ट्रीय विश्व-विद्यालय की गार्हस्थ्य-शास्त्र-विषयक शिक्षा का पाठ्यक्रम नीचे दिया जाता है।

१—पाकशास्त्र

कन्या की अवस्था

५-६—गुड़ियों के खेलने की कोठरी और उसका प्रबन्ध।

७—गुड़ियों को खिलाने-पिलाने और उनको सम्हालने का खेल। उनको पलने में झुलाना इत्यादि।

८—दाल, चावल, इत्यादि अनाज का पछोरना और बिनना।

९—शाक-भाजी धोना, चीरना इत्यादि। पंचांग के अनुसार तिथि, वार, महीना, ऋतु इत्यादि बातों का ज्ञान।

१०—रायता, चटनी, इत्यादि का बनाना। खर्च का हिसाब रखना। धोबी के कपड़ों और ग्वाले के दूध इत्यादि का हिसाब रखना।

११—दाल, चावल, इत्यादि को मूसल से कूट कर साफ करना। दाल, भात, कढ़ी, रोटी, तरकारी, पूरी, इत्यादि, पदार्थ बनाना। जलपान, कलेऊ इत्यादि की आवश्यक चीजें तैयार करना।

दूसरा अध्याय

गृहस्थी का प्रारम्भ

स्त्री और पुरुष जब अपना बालपन और विद्याभ्यास समाप्त करके, विवाह के धार्मिक बन्धन में बँधकर गृहस्थ बनते हैं तब से *गृहस्थी का प्रारम्भ* होता है। *गृहस्थी के प्रारम्भ और विवाह से* घनिष्ठ सम्बन्ध है। इसलिए पहले इस बात का विचार करना चाहिए कि स्त्री-पुरुषों का विवाह-सम्बन्ध किस अवस्था में और किस प्रकार होना चाहिए। वास्तव में गृहस्थी चलाने में द्रव्य की अत्यन्त आवश्यकता होती है। इसलिए जब पुरुष में इतनी विद्या-बुद्धि और शारीरिक शक्ति आ जावे कि, वह अपनी गृहस्थी के लिए द्रव्योपार्जन कर सके, तभी उसको विवाह करना चाहिए। यही बात स्त्रियों के लिए भी कही जा सकती है। स्त्री में जब वह सामर्थ्य आ जावे कि, वह गृहस्थी में पुरुष के कमाये हुए द्रव्य का भली भाँति उपयोग कर सके, अपने पति को द्रव्य की आय-व्यय में उचित सम्मति और सहायता दे सके, और अपनी सन्तति के पालन-पोषण का भार सम्हालने योग्य शक्ति प्राप्त कर ले, तब उसको विवाह के बन्धन में बँधना चाहिए।

आजकल हमारे समाज की दशा विवाह के सम्बन्ध में बहुत ही शोचनीय है। बालक और बालिकाओं का विवाह ऐसी अवस्था में कर दिया जाता है कि, जब उनमें गृहस्थी के चलाने की शक्ति ही

नहीं होती। विवाह का उद्देश्य क्या है, विवाह करने के बाद हमारे ऊपर क्या जिम्मेदारी आवेगी, इत्यादि बातों का ज्ञान बाल्यावस्था में कैसे हो सकता है? इस प्रकार की अबोध अवस्था में विवाह कर देने से जो हानि होती है, उसी हानि से हमारा समाज जर्जर हो रहा है। बल और वीर्य का क्षय हो जाने के कारण भावी सन्तान भी निकम्मी ही पैदा होगी। सन्तोष की बात है कि यह भूल अब बहुत से लोगों के ध्यान में आगई है; और वे लड़के-लड़कियों के विवाह की अवस्था बढ़ाने का प्रयत्न कर रहे हैं। प्रौढ़-विवाह की प्रणाली ज्यों ज्यों फैलती जायगी त्यों त्यों गार्हस्थ्य-सुख में भी वृद्धि होती जायगी।

परन्तु इसके साथ ही साथ और भी कुछ बातें हैं; जिन पर हमको ध्यान देना होगा। आजकल विवाह-सम्बन्ध प्रायः माता-पिता की पसन्दगी पर ही होता है। जिन दो प्राणियों का परस्पर गँठजोड़ा होता है, उनसे कुछ भी सम्मति नहीं ली जाती। संकोच और लज्जा इसका कारण है। लड़के और लड़कियां अपने माता-पिताओं से अपने विवाह के सम्बन्ध में कोई बात ही नहीं कर सकतीं; और न माता-पिता ही उनसे कुछ पूछते-बताते हैं। लड़की का बाप देखता है कि, लड़का कुलवान्, विद्यावान् और सुन्दर शरीर का है या नहीं, लड़के का पिता धनवान् है या नहीं। इसी प्रकार लड़के का पिता भी लड़की के घराने की कुछ जाँच-पड़ताल कर लेता है। पर लड़की-लड़के का शील-स्वभाव मिलता है या नहीं, वे दोनों एक दूसरे को पसन्द करेंगे या नहीं, इस बात का कोई विचार नहीं किया जाता है। इसका भी कारण छोटी अवस्था में विवाह करने

की प्रथा ही है। यदि लड़के और लड़कियों का बड़ी अवस्था में विवाह होने लगे, तो इस झूठी लज्जाशीलता में भी कुछ कमी हो सकती है।

वास्तव में माता-पिता का कर्त्तव्य है कि, वे अपने लड़कों का विवाह छोटी अवस्था में करना बिलकुल बन्द कर दें; और जब उनका विवाह करने लगें, तब स्वयं अपनी पसन्दगी के साथ साथ उनकी सम्मति भी अवश्य लें। हम यह नहीं चाहते कि, बिलकुल वर-कन्या की इच्छा पर ही विवाह छोड़ दिया जाय। बल्कि हम यह चाहते हैं कि माता-पिता अपनी इच्छा को प्रधान रख कर लड़के और लड़कियों की सम्मति भी ले लिया करें। बुजुर्गों में अनुभव की मात्रा विशेष रहती है। युवा मनुष्यों में उतना अनुभव नहीं रहता। अतएव सम्भव है कि युवक और युवती केवल ऊपरी प्रेमवश या सिर्फ सौन्दर्य को देख कर ही एक दूसरे के साथ विवाह करने को तैयार हो जायँ। पश्चिमी देशों में ऐसा ही होता है; और इसका परिणाम बहुत ही भयंकर होता है। युवावस्था का प्रेम जब आगे चल कर ढीला हो जाता है, तब उन दम्पतियों की गृहस्थी बहुत ही अशान्तिमय हो जाती है। इसलिए विवाह करने में मा-बाप के गम्भीर अनुभव की अत्यन्त आवश्यकता है। वे अपनी सन्तति के भावी सुख पर पूरा पूरा ध्यान रख कर वर-कन्या का चुनाव कर सकते हैं।

हमारे समाज के विवाह-सम्बन्ध में प्रायः दो ही दोष विशेष देखे जाते हैं। एक तो कम उम्र में विवाह कर देना और दूसरे वर-कन्या की सम्मति की परवा न करना। अगर ये दोनों दोष

निकाल डाले जायँ, तो हमारा गार्हस्थ्य सुखमय हो सकता है। इसमें सन्देह नहीं कि, हमारे समाज में और भी कई कुरीतियाँ हैं एक एक वर्ण के अन्दर अनेकानेक भेद हैं; और उनमें विवाह-सम्बन्ध करने का वृत्त इतना संकुचित हो जाता है कि, वर-कन्या का उपयुक्त जोड़ा मिलने में बड़ी कठिनाई होती है। दहेज इत्यादि की भी कुरीतियाँ हैं। इन सभी का सुधार हुए बिना गृहस्थाश्रम शान्तियुक्त नहीं हो सकता। तथापि उपर्युक्त दो बातों का ख्याल रखने से भी बहुत कुछ काम चल सकता है।

अब यह देखना चाहिए कि अपने समाज की रचना और देश के जलवायु को देखते हुए हम स्त्री-पुरुषों के विवाह की उम्र कहाँ तक आगे बढ़ा सकते हैं। हमारे शास्त्रों में तो यह लिखा हुआ है कि सोलह वर्ष के पहले लड़कियों का और चौबीस वर्ष के पहले लड़कों का विवाह न करना चाहिए। विवाह-वय की यह मर्यादा बहुत ठीक है; परन्तु आजकल प्रायः देखा जाता कि, हमारे नवयुवक चौबीस वर्ष की अवस्था तक ब्रह्मचर्य धारण नहीं कर सकते हैं। माता-पिता की असावधानी तथा शिक्षाप्रणाली के दूषित होने के कारण उक्त अवस्था के पहले ही अनेक प्रकार से वह अपने ब्रह्मचर्य-व्रत का भङ्ग कर देते हैं। इसलिए बीस ही वर्ष की अवस्था में नवयुवकों का विवाह कर देना अच्छा होगा। लड़कियों के विवाह की उम्र पन्द्रह या सोलह वर्ष की रखी जा सकती है। कन्या की उम्र से वर की उम्र कम से कम पाँच वर्ष अधिक अवश्य रहनी चाहिए; क्योंकि समान वय के दम्पतियों में प्रेमभाव बहुत कम देखा जाता है।

सारांश यह कि विवाह करते समय तीन बातों का विचार
र लेना चाहिए। प्रथम तो यह कि, पुरुष में इतनी विद्याबुद्धि
ौर पुरुषार्थ आगया है या नहीं कि वह अपनी जीविका आप
चित रीति से प्राप्त कर सके। दूसरे यह कि उसके
ता-पिता अथवा अन्य बुजुर्ग लोग उसके विवाह के विषय
उचित सम्मति देते हैं या नहीं। और तीसरे यह कि जिस कन्या के
ाथ विवाह होता है, वह कन्या उसके स्वभाव के अनुकूल है या
हीं। इसी प्रकार लड़की की ओर से भी इन बातों का ठीक ठीक
र्णय हो जाना चाहिए। हमारे शास्त्रों में गृहस्थाश्रम को सब से
येष्ठ और श्रेष्ठ आश्रम माना गया है; और मनु इत्यादि शास्त्रकारों
स्पष्ट कह दिया है कि, यह आश्रम दुर्बलेन्द्रिय अर्थात् कमज़ोर-
दय-वाले स्त्री-पुरुषों के धारण करने योग्य नहीं है। जिन स्त्री-पुरुषों
ं पूरा पूरा पुरुषार्थ हो, जिन्होंने नियमानुसार ब्रह्मचर्य का पालन
रके धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष इन चारों पुरुषार्थों को सिद्ध करने के
लिए पूरा पूरा सामर्थ्य प्राप्त किया हो, वही विधिपूर्वक विवाह कर
 गृहस्थी में प्रवेश करें। स्त्रियों में वह शक्ति होनी चाहिए कि वे
गृहिणी-पद को सार्थक कर सकें। मातृत्व का कर्तव्य पालन करने
ी पूरी पूरी योग्यता उनमें होनी चाहिए। गृह-प्रबन्ध में उनको पूरी
ूरी दक्षता प्राप्त होनी चाहिए।

दूसरा खण्ड

घर कैसा हो

पहला अध्याय

घर कैसा हो

गृहस्थ पुरुष के लिए घर एक बहुत आवश्यक और मुख्य चीज़ । शरीर-रक्षा के लिए जिस प्रकार भोजन और वस्त्र इत्यादि की आवश्यकता है, उसी प्रकार घर की भी आवश्यकता है। घर से स्त्रियों का विशेष सम्बन्ध रहता है—यहां तक कि गृह की मुख्य स्वामिनी स्त्री ही है; और इसीलिए उसका नाम "गृहिणी" पड़ा है। परन्तु खेद की बात है कि, गृह-निर्माण-शास्त्र का हमारे देश की स्त्रियों को कुछ भी ज्ञान नहीं कराया जाता है। हमारे घर में किस प्रकार की सुविधा कहां होनी चाहिए, इस बात से जितना स्त्रियों का सम्बन्ध है उतना पुरुषों का नहीं है। फिर भी हमारी गृहिणियाँ इस विषय से यदि अनभिज्ञ रहें, तो यह ठीक नहीं। अस्तु

साधारणतया घर हमको चार प्रकार के साधनों से प्राप्त होता है—अर्थात् किराये से, गिरवी पर लेने से, मोल से अथवा स्वयं बनवाने से। अब इनमें से किस प्रकार का घर हमको पसन्द करना चाहिए, यह हमारी सुविधा पर ही अवलम्बित है। हमारी आर्थिक दशा जैसी आज्ञा देगी, वैसा ही हमको करना पड़ेगा।

उपर्युक्त चारों प्रकार के घरों में सर्वोत्तम घर वही होता है, जो स्वयं अपने रहने के लिए अपने ही निरीक्षण में बनवाया जाता है; और सब से नीचे दरजे का घर भाड़े का होता है। भाड़े के घर में

सब प्रकार की सुविधा होना प्रायः असम्भव ही है। बड़े सौभा से शायद कभी कोई भाड़े का घर सुविधाजनक मिल जाय। अ किसी प्रकार का भी घर हो परन्तु मनुष्य-जीवन के लिए सुवि जनक बातें तो उसमें होनी ही चाहिए। अर्थात् जिस जगह बना हो, वहां सील या नमी न होनी चाहिए, साफ हवा आने के लिए पूरा पूरा प्रबन्ध होना चाहिए, धूप और उजेले के आने रुकावट न होनी चाहिए; और घर ऐसा विस्तृत होना चा कि जितने मनुष्य उसमें रहते हों, उनके लिए काफ़ी ज हो।

आरोग्य-शास्त्र के जाननेवाले लोगों का कथन है कि, मनुष्य के लिए कम से कम ९०० से १००० घन-फ़ीट तक स की आवश्यकता होती है। कमरे में हवा और रोशनी आने के काफ़ी खिड़कियों का होना आवश्यक है; क्योंकि प्राणियों श्वासोच्छ्वास से हवा ख़राब होती रहती है; और यदि हवा के आने का मार्ग नहीं होता, तो वही ख़राब हवा बार बार मनुष्य अन्दर जाकर उसके स्वास्थ्य को ख़राब करती है। १० फ़ीट लम ९ फ़ीट चौड़ा और १० फीट ऊँचा कमरा ९०० घनफ़ीट हवा अपने अन्दर रख सकता है। ऊँचाई तो १० फ़ीट से कम कभी रहनी चाहिए। लम्बाई चौड़ाई में अन्तर किया जा सकता है। प्रकार हवा और रोशनी का काफ़ी प्रबन्ध होने पर फिर घर भाड़े का हो, अथवा अपना निज का हो उसमें विशेष हानि नहीं। क्योंकि हम पहले ही कह चुके हैं कि घर सुविधा विशेष कर मनुष्य की आर्थिक दशा पर अवलम्बित

न लोगों को भाड़े से घर लेने की आवश्यकता पड़ती है, उनको म्नलिखित बातों पर विशेष ध्यान रखना चाहिए:—

(१) जो घर हम किराये पर लें उसका मालिक उसी घर में रहता हो। जहां तक सम्भव हो, घर का मालिक दूर रहता ।

(२) जहां तक हो सके, ऐसा घर भाड़े से लेना चाहिए, जो ाड़े पर उठाने के लिए ही खास तौर पर बनाया गया हो। किसी ालिक-मकान के घर का कोई हिस्सा भाड़े पर न लेना चाहिए। तैर इस बात का भी खयाल रखना चाहिए, एक ही घर में कई हस्थी न रहती हों।

(३) घर का पड़ोस अच्छा होना चाहिए। आसपास गन्दे और ीच कौम के लोग न रहते हों। गुण्डों और बदमाशों का पड़ोस हो। जिस श्रेणी के हम हैं, उसी श्रेणी के लोग आसपास हते हों।

घर गिरवी लें या नहीं—बहुत से लोग मकान रहन से लेकर सी में रहने लगते हैं। परन्तु यह स्थिति अच्छी नहीं है। क्योंकि हन में लिये हुए घर पर हमारा पूरा पूरा अधिकार तो होता ही नहीं। कुछ हमारा अधिकार होता है; और कुछ मालिक का होता है। इस प्रकार की द्विविधा स्थिति में रहना ठीक नहीं। भाड़े का घर यदि हमारे लिए असुविधा-जनक होता है, तो हम उसको छोड़ कर दूसरा घर ले सकते हैं; पर रहन में लिए घर को हम एक दम छोड़ नहीं सकते क्योंकि उसकी मरम्मत और उसके सजाने इत्यादि में हमको कुछ न कुछ व्यय करना ही पड़ता है। ऐसी दशा

में उसको अचानक छोड़ना कठिन हो जाता है। हां, व्याप
फायदे के लिए हम अवश्य उसको ले सकते हैं; परन्तु जिस
में हमको रहना है, उसके लिए आर्थिक लाभ पर ध्यान रख
ठीक नहीं। खाने, पीने, रहने, कपड़े-लत्ते और गहने इत्यादि
व्याज का लालच नहीं रखा जा सकता।

घर मोल लें या नहीं—किसी दूसरे मनुष्य ने अपनी सुवि
के अनुसार घर बनाया है, उसको मोल लेने में हमारी सुवि
उसमें कैसे हो सकती है। कोई अँगरखा किसी मनुष्य ने अ
नाप से बनवाया; और उसी को लेकर यदि हम पहनें, तो
हमारे लिए अनुकूल नहीं हो सकता। यही बात घर के मोल
में भी उपयुक्त हो सकती है। जिस मनुष्य ने घर बनवाया है, उ
अपनी इच्छा, अपने विचार और अपनी सुविधा के अनुसार
बनवाया है। उसकी इच्छा विचार और सुविधा बिलकुल ह
अनुकूल ही हो, यह बहुत कम सम्भव है। और इसीलिए मे
लिए घर को तुड़वा कर प्रायः अपने अनुकूल बनवाना पड़
है। परन्तु फिर भी यदि अपने अनुकूल कोई घर मिल जाय
उसे खरीद लेने में कोई विशेष हानि नहीं।

अपना निज का घर स्वयं बनवाना—अपना निज का
स्वयं अपने ही निरीक्षण में बना हुआ हो, इससे अधिक सौभा
की और कौन सी बात हो सकती है? अपनी कमाई से बनाई
पर्ण-कुटिका में भी रहने से जो आनन्द मिलता है, वह दूसरे के बन
हुए राजमहल में भी नहीं मिल सकता। परन्तु जिस समय

अपना निज का घर बनवाने की इच्छा करें, उस समय हमको बहुत सोच-समझ कर कार्य में हाथ डालना चाहिए। अन्यथा सुख के बदले दुःख ही उठाना पड़ेगा। घर बनवाने की इच्छा होने पर निम्नलिखित बातों पर विचार अवश्य कर लेना चाहिए:—

(१) हम जिस प्रकार का घर बनवाना चाहते हैं, उस प्रकार का घर बनवाने के लिए हमारे पास काफी रुपया मौजूद है या नहीं।

(२) घर बनवाने में रुपया खर्च कर देने के बाद फिर भी हमारे पास इतना रुपया बच जाता है या नहीं कि जिससे हम अपने कुटुम्ब के साथ अपने घर में निश्चिन्त रूप से रह सकें।

(३) हमें व्यापार अथवा नौकरी-चाकरी के लिए घर छोड़कर कहीं बाहर तो नहीं जाना पड़ेगा। हम अपने बनवाये हुए घर में स्थायी रूप से रह सकेंगे, अथवा नहीं।

(४) हमें अब संसार में कितने दिन जिन्दा रहना है। हमारे बाल-बच्चे हैं या नहीं। हमारे बाद घर का उपयोग कैसा होगा।

इन चार बातों का विचार करके घर बनवाने अथवा न बनवाने का निश्चय करना चाहिए। क्योंकि अनुभव यही कहता है कि, इन बातों में लापरवाही करने से घर बनवाने में सुख के बदले दुःख ही विशेष होता है।

घर किस नमूने का होना चाहिए, इस बात पर कुछ प्रकाश डालने के पहले इस बात का विचार कर लेना चाहिए कि, किस परिस्थिति के मनुष्य को घर बनाना चाहिए; और किसको न बनाना चाहिए। कहीं कहीं लोगों में यह कहावत प्रचलित है कि, "घर बना

कर देखो और विवाह करके देखो।" यह बात बिलकुल सच है। दोनों कार्य ऐसे हैं कि, इनको करके देखे बिना इनके सुख-दुख। अनुभव नहीं होता। अनेक लोगों को घर बनाने और विवाह क के बाद पछताते हुए देखा गया है। इसलिए जिनमें शक्ति औ सामर्थ्य हो, जिनकी आर्थिक दशा अच्छी हो, उन्हीं को बहुत सोच समझ कर उक्त कार्यों में हाथ डालना चाहिए।

घर की जगह कैसी हो—जिस जगह हमको घर बना हो, वह जगह नीची न होनी चाहिए। ऊँची जगह पर घर बना चाहिए, जिससे घर के काम-काज का और वर्षा का पानी बह जावे जमीन में पानी भरने से सील या नमी बनी रहती है; और ऐसी जग आरोग्यता की दृष्टि से अच्छी नहीं होती। घर बनाने की जगह आसपास गँदले तालाब या दलदल भी न होने चाहिए। क्योंकि ऐसी जगह में मलेरिया होने का बहुत डर रहता है। मकान की कुर्सी सदैव ऊँची रहनी चाहिए।

घर का विस्तार—घर कितना बड़ा हो, इसका विचार उसमें रहनेवाले मनुष्यों की संख्या पर निर्भर है। प्रत्येक घर में कम से कम तीन दालानें, आंगन, खलँगा और बारंडे इत्यादि होने चाहिएं। घर के आसपास भी काफी स्थान छोड़ना चाहिए, जिससे पड़ोस-वालों से लड़ाई-झगड़ा करने की नौबत न आवे। मध्यम श्रेणी के मनुष्यों के लिए कम से कम ८० वर्ग-फीट स्थान की आवश्यकता होगी। इससे कम में घर बनाना ठीक नहीं।

घर का नमूना—घर का नमूना किस प्रकार का हो, यह

प्रश्न भी बहुत कठिन है; क्योंकि देशकाल के अनुसार भिन्न भिन्न नमूने के घर देखे जाते हैं। इसलिए जल-वायु, मनुष्य-स्वभाव और रीति-रिवाज का ध्यान रखकर प्रत्येक गृहस्थ को घर बनाना चाहिए। जो लोग अमीर हैं, विस्तृत महल बना कर रहते हैं, उनकी बात अलग है, परन्तु मध्यम श्रेणी के मनुष्यों के अपने घर का नमूना ऐसा पसन्द करना चाहिए, जो हिन्दू-सभ्यता के अनुकूल हो। घर बनाते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए;—

(१) जहां तक हो सके, खुली जगह में घर बनाना चाहिए, जिससे स्वच्छ वायु मिलती रहे; क्योंकि आरोग्यता के लिए स्वच्छ वायु सबसे अधिक आवश्यक है।

(२) वायु के समान ही प्रकाश की भी बड़ी ज़रूरत है। इसलिए खिड़कियां, झरोखे, रोशनदान इत्यादि के द्वारा ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए कि, दिन भर सूर्य की किरणें घर के प्रत्येक भाग में पड़ती रहें। सूर्य की किरणों में एक ऐसी शक्ति होती है कि, जो रोगोत्पादक जन्तुओं को नाश करती रहती है। जो लोग अँधेरे घरों में रहते हैं, वे सदैव निरुत्साह और निस्तेज रहते हैं। जिस प्रकार वनस्पतियों के लिए सूर्य-प्रकाश की आवश्यकता है—सूर्य-प्रकाश में ही वृक्ष और पौधे इत्यादि अच्छी तरह बढ़ते और मज़बूत होते हैं, उसी प्रकार मनुष्यों की प्रकृति पर भी प्रकाश का बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है।

(३) सोने का स्थान, रसोई-घर, भोजन करने की जगह, पूजा-घर, पशुओं के बांधने की जगह, पखाने-पेशाब की जगह, स्नान करने का स्थान, मालदान, इत्यादि घर के सब भाग यथास्थान होने

घरों में घर की सफ़ाई का काम नौकरों के हाथ में रहता है, उन घरों की गृहिणियों को ख़ूब देखभाल कर नौकरों से सफ़ाई का काम लेना चाहिये।

प्रातःकाल घर के लोग जब तक उठें, तब तक नौकर को घर का आँगन झाड़ करके साफ़ करना चाहिए। आँगन की स्वच्छता घर की शोभा का एक मुख्य कार्य है। जब हम किसी के घर जाते हैं; और उस घर का आँगन साफ़ और स्वच्छ देखते हैं, तब हम को कितना आनन्द होता है। आँगन के आसपास की दालानें और प्रत्येक भाग के कोने इत्यादि भी ख़ूब सावधानी के साथ साफ़ करने चाहिए। कूड़ा-कचरा साफ़ करने के बाद, आँगन, के ही किसी कोने में न लगा देना चाहिए; बल्कि घर के बाहर, जहाँ कूड़ा जमा करने का स्थान हो, वहाँ ले जाकर डालना चाहिए। प्रायः देखा जाता है कि, घर की बहुत सी गन्दी चीज़ें और कूड़ा-कचरा घर के लोग आँगन में ही डालते रहते हैं, और इसका कारण यही है कि आँगन की स्वच्छता की ओर हमारा ध्यान नहीं रहता। यदि बराबर सफ़ाई रहे, तो स्वच्छ स्थान को गंदा करने की आदत मिट जावे। आँगन की स्वच्छता से ही घर के लोगों को सफ़ाई और टीपटाप का पता चल जाता है।

आँगन की सफ़ाई जब तक होगी, तब तक घर के सब लोग, छोटे छोटे बच्चे भी, अपने अपने बिस्तरे से उठ बैठेंगे। इसके बाद नौकर का यह काम होगा कि, घर का मालिक जिस कमरे में बैठता हो, उसको पहले साफ़ कर दे, जिससे उसके कार्य करने में बाधा न हो। इस स्थान की सफ़ाई करते समय नौकर को चाहिए

कि, उस कमरे के सब दरवाजे और खिड़कियाँ इत्यादि खोल दे; और ऐसा प्रबन्ध करे कि वे हवा से बन्द न होने पावें। कमरा साफ करने के बाद वहाँ के काग़ज़-पत्र, पुस्तकें और अन्य सामान पोंछ कर जहाँ के तहाँ पूर्ववत् रख दे। अनाड़ी नौकर, अपने अव्यवस्थितपन के कारण, कमरे का सामान और काग़ज़-पत्र इधर-उधर कर देते हैं। इससे मालिक के बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ता है। कुर्सी, टेवल, अलमारी इत्यादि लकड़ी का सामान रोज़ का रोज़ पोंछ कर साफ़ करना चाहिए। मालिक के बैठने का कमरा प्रायः घर का मुख्य स्थान होता है। इसलिए उसमें पुस्तकें, काग़ज़-पत्र, काठ का सामान, शीशे, तसवीरें, शीशे के अन्य सामान, दरियाँ, गलीचे, गद्दियां, मसनदें, इत्यादि सभी सामान होता है। इस सामान को झाड़-पोंछ कर किस प्रकार साफ किया जाय, इसका ज्ञान नौकर को अवश्य होना चाहिए। इसमें सन्देह नहीं कि इस प्रकार से सामान इत्यादि साफ करने में समय अधिक लगेगा, इसलिए यदि सुबह अवकाश न मिले, तो अन्य किसी समय, जब मालिक बाहर जावे, करना चाहिये। भिन्न भिन्न सामान किस तरह से साफ करना चाहिए इसका वर्णन अन्यत्र दिया गया है। जिन कमरों में दरियां इत्यादि बिछा कर उनके ऊपर मेज़, कुर्सी, कोच, अलमारियां इत्यादि लगाई जाती हैं, उनका साफ करना कठिन होता है। परन्तु उनके स्वच्छ करने में भी आलस नहीं करना चाहिए। इस प्रकार के कमरों को साफ करने के लिए बारीक रेशे की झाड़ू का उपयोग करना चाहिए। खजूर, सींक, ताड़ इत्यादि की झाड़ू का उपयोग

करना अच्छा है। बड़े बड़े ब्रशों का भी उपयोग किया जा सक
है। झाड़ते समय धूल उड़ कर सामान के ऊपर जम जाती है। इ
लिए जिन कमरों में दरी, जाजिम इत्यादि का फर्श न बिछा हो
वहां झाड़ने के पहले पानी छिड़क लेना चाहिए। परन्तु जिन कम
में जाजिम या दरी बिछी हो, उनमें उतरी हुई चाय की पत्तियां पा
में भिगोकर पहले फैला देना चाहिए, अथवा रद्दी कागज़ के छ
छोटे टुकड़े पानी में भिगोकर उनको फैलाना चाहिए। यह
यदि न हो सके, तो घास को पानी में भिगोकर फिर उसके छ
छोटे टुकड़े काटकर फर्श पर फैलाना चाहिए। ऐसा करने से ध
गीली चाय की पत्तियों, कागज़ के टुकड़ों अथवा कटी हुई घास
चिपक जाती है; और फिर कमरे को साफ करने से धूल न
उड़ती। इसके सिवाय यह भी मालूम होता जाता है कि, क
झाड़ू पड़ी है और कहां नहीं पड़ी। एक ओर से सब पत्तियां सा
होती जाती हैं; और साथ ही कमरा भी साफ होता जाता। परन्
चाय की पत्तियां बिछाते समय इस बात का ध्यान रखना चाहि
कि, उनमें चाय का अंश बाकी न रहने पावे। अन्यथा दरी
जाजिम पर दाग पड़ जाने की सम्भावना है। चाय की पत्ति
बिछाने की चाल विलायत में है। कागज़ का भीगा हुआ चू
बिछाने की प्रणाली अमेरिका में है; और घास का गीला चू
बिछा कर कमरा साफ करने की चाल आस्ट्रेलिया में है। अस्तु
उपर्युक्त रीति से कमरा साफ करने के बाद सब कूड़ा-कचरा ब्रश
टीन की टोकरी में उठाकर बाहर फेंक देना चाहिए।

दरी और जाजिम यदि अधिक मैली हो गई हों, तो उनमें

धुलवा डालना ही ठीक है; परन्तु यदि कहीं कहीं मैल के दाग या धब्बे पड़ गये हों तो गीले कपड़े से रगड़ कर पोंछ डालना चाहिए। जिस पानी में कपड़ा गीला किया जावे, उसमें थोड़ा सज्जीखार डाल लेने से दरी या जाजिम का रंग बिलकुल नवीन सा निकल आवेगा।

जिन कमरों के फर्श में टाइल्ज लगे होते हैं, उनको पानी में कभी कभी थोड़ा सा मिट्टी का तेल डाल कर धोना चाहिए। इनसे खूब चमक उठते हैं। चार सेर गरम पानी में एक बड़ा चम्मच मिट्टी का तेल डालकर खिड़कियों और शीशों को धोने से उनमें खूब चमक आ जाती है।

नाबदान और मोरियों इत्यादि की सफाई—घर के कामकाज का गन्दा पानी, कूड़ा-कचरा और बरसात का पानी, इत्यादि की व्यवस्था जैसी करनी चाहिए, वैसी प्रायः बहुत कम गृहस्थ करते हैं। आम तौर पर लोगों का प्रायः यही ख्याल है कि, घर का गन्दा पानी जहाँ एक बार दीवाल के बाहर निकल गया कि बस हमारा कर्त्तव्य समाप्त हुआ। सर्व-साधारण लोग अपने घर की दीवाल में कहीं एक छेद कर देते हैं; और उसी से घर का गन्दा पानी निकलता है। इसी तरह से प्रायः वे लोग यह भी समझते हैं कि, अपने घर का कूड़ा-कचरा निकाल कर अपने घर की सीमा से बाहर किसी दूसरे की सीमा में डाल देने से ही हमारे घर की सफाई हो गई। परन्तु ऐसा करना न तो वैयक्तिक दृष्टि से हित-कर है; और सार्वजनिक आरोग्य की दृष्टि से तो किसी प्रकार

भी हितकर नहीं है। रसोई में जूठा बचा हुआ अन्न, गन्दा पत्तं शाक-भाजी के डंठल, जूठे दोने और पत्तल, तथा इसी प्रकार के और भी घर का गन्दा कूड़ा-कचरा चाहे घर के भीतर पर रहे, अथवा दीवार के बाहर कहीं डाल दिया जाय, दोनें दशाओं में उसका परिणाम एक ही होगा। गन्दे पानी कै कूड़े-कचरे का जब तक कोई उचित प्रबन्ध न किया जाय तब तक उससे होनेवाली बुराइयों का उत्तरदायित्व घर के मालिक और मालकिन पर अवश्य ही रहेगा। गन्दे पत्तं के सड़ने से जो वायु दूषित होती है, वह घर के बाहर से भी घर के लोगों की आरोग्यता खराब करती है। इसके सिवाय अपने घर की गन्दगी अपने पड़ोसी के घर की सीमा में फेंक देना भी अनुचित कार्य है। किसी दृष्टि से भी देखा जाय घर की गन्दगी का समुचित प्रबन्ध करना प्रत्येक गृहस्थ का कर्त्तव्य है। घर की गन्दगी चार प्रकार से उत्पन्न होती है:—

(१) प्राणियों की सांस और शरीर के असंख्य छिद्रों से निकलने वाली बुरी हवा।

(२) थूक, बलग़म, नासिका का मैल, पसीना, कूड़ा-कचरा, सड़ा-गला अन्न, शाक-भाजी के डंठल, राख, जूठे पत्तल, इत्यादि।

(३) मल, मूत्र, इत्यादि।

(४) बरसात का गंदला पानी।

इनमें से तीसरे प्रकार की गन्दगी की सफ़ाई का वर्णन अलग किया गया है। यहाँ पर शेष तीन बातों का वर्णन किया जाता है। सांस और शरीर के छिद्रों से जो गन्दगी निकलती है, वह शरीर की

आरोग्यता ठीक रखने से कम हो सकती है। पाचन-क्रिया यदि ठीक रहे, और मलमूत्र-विसर्जन ठीक समय पर होता रहे, तो शरीर से बुरी हवा अधिक नहीं निकलेगी।

दूसरे प्रकार के गन्दे पदार्थ जहां-तहां न फेंक देना चाहिए; बल्कि घर के बाहरी खलँगे में टीन या लोहे की एक सन्दूक रखकर उसी में डालते जाना चाहिए। यह ध्यान में रहे कि गीला और सूखा कूड़ा-कचरा मिलकर सड़ांध पैदा करता है। इसलिए पेटी का कचरा रोज़ का रोज़ साफ़ करवा कर बस्ती के बाहर फेंक देना चाहिये। अथवा म्युनिसिपैलिटी की सन्दूकें, जो सड़कों पर लगी रहती हैं, उनमें डलवा देना चाहिए। कूड़े की सन्दूकें, घर में लगाते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए:—

(१) घर की दीवाल से सन्दूक कम से कम छै फीट के अन्तर पर रहे।

(२) सन्दूक इतनी ही भारी होनी चाहिये कि एक आदमी उसको सहज में उठा सके।

(३) सन्दूक ऐसी जगह रखी जाय कि उस पर वर्षा का अथवा और किसी प्रकार का भी पानी न गिरे।

(४) सन्दूक अन्दर से चिकनी अथवा कलई की हुई हो; और ऐसी हो कि उसमें गन्दगी जमने न पावे। आकार गोल बाल्टी के सदृश हो, तो अच्छा।

(५) सन्दूक के बाहर कूड़ा न गिरने पावे।

घर के काम-काज का गन्दा पानी बाहर निकालने के लिए भी प्रायः हमारे घरों में उचित प्रबन्ध नहीं होता। देहात के घरों में

नाबदान होते हैं, उनकी सफ़ाई का कोई प्रबन्ध नहीं रहता। कई
में भी म्युनिसिपैलिटियों का प्रबन्ध इतना ख़राब है कि गृह
का गन्दा पानी या घरों में या बस्ती में ही बाहर सड़ा कर
जिससे वायु अत्यन्त दूषित हो जाती है। मलेरिया और है
समान भयंकर रोगों में हज़ारों मनुष्य मर जाते हैं। भारत
काश्मीर 'भूस्वर्ग' कहा जाता है; पर उसकी राजधानी श्रीन
समान शहर को गन्दा देखकर अत्यन्त दुःख होता है। भारत
बहुत ही कम नगर अथवा गाँव होंगे, जहाँ सार्वजनिक स्व
और गृहस्थियों की स्वच्छता की ओर लोगों का ध्यान होगा।
लोग तो अपनी ग़रीबी के कारण घर का गन्दा पानी बाहर
लने का उचित प्रबन्ध नहीं कर सकते; और कुछ लोग, जो घ
हैं, वे इस विषय में लापरवाही करते हैं। म्युनिसिपैलिटियों
डिस्ट्रिक बोर्डों के अधिकारी भी अपने प्रमाद और स्वार्थ में
रह कर सार्वजनिक स्वच्छता की ओर ध्यान नहीं देते।

अस्तु। इस पुस्तक का सम्बन्ध तो विशेष कर गृहस्थ
लोगों से है। अतएव हम यहाँ पर सिर्फ़ यही चर्चा करेंगे
गृहस्थ लोग अपने घर के गन्दे पानी को बाहर निकालने का
प्रबन्ध कर सकते हैं। वास्तव में प्रत्येक गृहस्थ को लोहे क
मिट्टी के नलों के द्वारा ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए कि घर
गन्दा पानी घर में ही न सोख कर बाहर एक स्थान में जमा
जाय। इसके लिए ईंट और पत्थर की मोरियाँ बनाने से
नहीं चलता; क्योंकि इनकी जुड़ाई ठीक न होने के कारण संधियों
गन्दा पानी जहाँ का तहाँ सोखते रहता है। लोहे और मिट्टी

ों का उपयोग करने से ऐसी त्रुटि नहीं हो सकती। प्रत्येक घर में नी डालने, बर्तन धोने, स्नान करने, हाथ-पैर धोने इत्यादि के ए एक खास स्थान होना चाहिए। बहुत सी गृहस्थियों में देखा या है कि घर के लोग चाहे जहाँ बैठ कर उपर्युक्त कार्य करने गते हैं। घर में अथवा घर के आसपास चाहे जहाँ पेशाब के ए बैठ जाते हैं। मनमानी जगह में पान या तम्बाकू खाकर कते रहते हैं। नाक या मुँह से बलगम निकाल कर थूक देते हैं, का या चिलम से गन्दा करते हैं, जूठे हाथ या मुँह धोकर कुल्ला रने लगते हैं। इस प्रकार की गन्दी आदतें, आरोग्यता की दृष्टि , बहुत ही हानिकारक हैं। गन्दे पदार्थ पृथ्वी में समा कर रोगों के बीज उत्पन्न करते हैं। मक्खी, मच्छड़, पिस्सू इत्यादि जहरीले जन्तु, जो रोगों को फैलाते हैं, इसी गन्दगी के कारण घरों और बस्तियों में बढ़ते रहते हैं। इसलिए घर का गन्दा पानी नलों के द्वारा निकाल कर बस्ती के बाहर मुख्य मोरी में गिराना चाहिए। जहाँ नलों और मोरियों का प्रबन्ध न हो, वहाँ प्रतिदिन गन्दे पानी को निकलवा कर बस्ती के बाहर खेतों में डलवाते रहना चाहिए। घर के नाबदान भी प्रति दिन धुल कर साफ होने चाहिएं।

घर की मोरी के नल और समस्त बस्ती की मुख्य मोरी की रचना कैसी होनी चाहिए, इस विषय में नीचे कुछ सूचनाएं दी जाती हैं:—

(१) मुख्य मोरी की अपेक्षा घरों के नल ऊँचाई पर होने चाहिएं, जिससे घर की गन्दगी एकदम मोरी से बह जावे।

(२) घर की मोरी का सार्वजनिक मोरी से सीधा सम्बन्ध न

रखना चाहिए। अन्यथा मुख्य मोरी की गन्दी हवा घरों की मोरियों में आकर गन्दगी फैलावेगी। इसलिए घर की मोरी को मुख्य मोरी से मिलाते हुए अँगरेजी के यू अक्षर की भांति (U) नलों की फिटिंग करनी चाहिए।

(३) जिस जगह यू अक्षर की भांति नल घुमाया जाय, उस जगह नली लगा कर ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए, जिससे घर की सीमा से ही अपनी मोरी में खुली हवा खूब प्रविष्ट रहे।

(४) नल और नालियों की जुड़ाई इस प्रकार की हो कि सन्धियों से पानी बाहर न निकलने पावे।

लिपाई-पोताई—कच्चे घरों की कच्ची फर्श को गौ के गोबर से समय समय पर लीपते रहना चाहिए। गौ के गोबर में भी रोग के जन्तुओं के नाश करने की शक्ति होती है। दीवालों को चूने से पुतवाना चाहिए। सफेदी करते रहने से घर के अन्दर प्रकाश अच्छा रहता है, और चूने से भी रोग के जन्तु नाश होते हैं।

छत और दीवालों में मकड़ी के जाले लग जाते हैं, उनकी सफाई भी आवश्यक है। धुएँ से मकान काला न होने पावे, इसके लिए धुएँ के बाहर निकल जाने का प्रबन्ध घर में अवश्य रखना चाहिए। भीतर-बाहर सब प्रकार से घर की सफाई रखने से रोग होने की सम्भावना बहुत कम रहेगी।

तीसरा अध्याय

वायु का प्रबन्ध

वायु ही प्राणियों का प्राण है। जिस प्रकार मछली पानी के बिना तड़फ तड़फ कर मर जाती है, उसी प्रकार यदि प्राणी को एक क्षण भी वायु न मिले, तो उसका जीवन असम्भव हो जाय। वायु में मुख्य तत्व दो हैं। एक आक्सिजन अर्थात् प्राणप्रद वायु और दूसरा नाइट्रोजन अर्थात् मांसपोषक वायु। नाइट्रोजन वायु आक्सिजन की तेजी को कम करती है; और भोजन इत्यादि में सम्मिलित होकर मांस का पोषण करती है। एक तत्व कार्बन भी है। हीरा शुद्ध कार्बन है; और कोयला अशुद्ध कार्बन। कार्बन और आक्सिजन के मिलने से कार्बोनिक एसिड गैस बनती है। जिस शुद्ध हवा में हम सांस लेते हैं, उसमें एक भाग आक्सिजन और चार भाग नाइट्रोजन रहता है। हम पहले कह चुके हैं कि, आक्सिजन प्राणप्रद वायु है; परन्तु वह इतनी तेज़ है कि यदि उसका बहुत अधिक अंश वायु में रहे, तो ताप की अधिकता के कारण प्राणियों का जीवन असम्भव हो जाय। इसी कारण प्रकृति ने उसमें चार भाग नाइट्रोजन के मिलाकर हमारे लिए उपयोगी बनाया है।

हम ऊपर यह भी बतला चुके हैं कि आक्सिजन वायु कार्बन के साथ मिलकर एक तीसरी अशुद्ध हवा, अर्थात् "कार्बोनिक एसिड गैस" पैदा करती है। प्राणियों के शरीर में जो कार्बन होता है, उसमें

नाप पहुँचा कर आक्सिजन बराबर उक्त दूषित वायु उत्पन्न कि करता है; और यही वायु सब जीवों, तथा पौधों से भी, बरा निकला करती है। अन्तर इतना है कि प्राणी रात-दिन आक्सिज खींचते और दूषित वायु छोड़ते हैं, किन्तु पौधे दिन को आक्सिज छोड़ते और दूषित वायु ग्रहण करते हैं; तथा रात को दूषित व छोड़ते और शुद्ध वायु ग्रहण करते हैं। आग के जलने में तो स ही आक्सिजन खर्च होता है और दूषित वायु पैदा होती है। पर आग की गर्मी में यह गुण भी मौजूद है कि जो दूषित व को पतला करके उसके दूषण को मिटा देता है; और यदि उस उत्तम ओषधियों तथा पुष्टिकारक पदार्थों का हवन किया जाय उनके तत्व वायुरूप में मिलकर प्राणियों के लिए आरोग्यवर्धक व पुष्टिकारक होते हैं। वायु और अग्नि को इसी कारण हमारे ध में देवता मान कर यज्ञ का विधान किया गया है। अस्तु।

उपर्युक्त विवेचना से यह सिद्ध है कि हमारे लिए आक्सिज से मिली हुई शुद्ध वायु की अत्यन्त आवश्यकता है। जिस वायु आक्सिजन का भाग कम है, और कार्बोनिक एसिड गैस, व दूषित वायु, विशेष है, वह वायु हमारी आरोग्यता के लिए हा कारक है। केवल हानिकारक ही नहीं, बल्कि यदि आक्सिजन भाग बिलकुल न रहे, या बहुत ही घट जाय, तो मृत्यु का कार भी है। ऐसी बहुत सी घटनाएं देखी या सुनी गई हैं कि आक्सिजन या विशुद्ध वायु के अभाव में मनुष्यों का दम घुट गया और उनकी मृत्यु हो गई है। कलकत्ते की कालकोठरी का किस्स प्रसिद्ध है, जिसमें १४६ अङ्गरेज एक ही कोठरी में बन्द कर दि

गये थे; और सुबह केवल २३ मनुष्य लड़खड़ाते हुए बाहर निकले थे, बाकी सब मर गये थे। कारण क्या था? यही कि उन मनुष्यों की सांस तथा रोमरन्ध्रों से दूषित वायु तो बहुत सी निकली, पर आक्सिजन या विशुद्ध वायु उनको बिलकुल नहीं मिली। अकसर ऐसा भी सुना गया है कि किसी छोटी सी बन्द कोठरी में कुछ मनुष्य रात को आग जला कर सोये; और सुबह मृत पाये गये। कारण यही हुआ कि मनुष्यों की सांस से और आग के जलने से कोठरी के भीतर का आक्सिजन खर्च हो गया, और दूषित वायु भर गई, जिससे उनका प्राणान्त हो गया।

इसलिए गृहस्थों को चाहिये कि अपने घर में रात-दिन शुद्ध हवा के आने-जाने का प्रबन्ध रखें। किसी एक ही कमरे में चिराग या आग जला कर बहुत से मनुष्य न सोयें। रात को कमरे की खिड़कियां बराबर खुली रखें। जहां तक हो सके, चौबीस घंटा स्त्री, पुरुष, बच्चे, सब खुली हवा में रहें। खुली हवा के समान लाभदायक पदार्थ संसार में और कोई नहीं है। खुली हवा में रोग के जन्तुओं के मारने की अपूर्व शक्ति होती है। एक बार, जब मैं आगरे में था, रहने के लिए मकान खोज रहा था। एक मकान देखने को गया, तो चतुर मालिक-मकान ने कहा कि "महाराज, दस रुपये महीने का भी आप न ख्याइये; और इस मकान में आप रहिये।" उसका कहना सच था; क्योंकि वह मकान बहुत ही साफ़, सुन्दर खुला और हवादार था।

शहरों में प्रायः बस्ती इतनी घनी होती है कि शुद्ध वायु बहुत कम मिलती है। इसलिए शहर के रहनेवालों को अपने बाल-बच्चों

के साथ शाम-सुबह दो-एक घंटे के लिए बाहर मैदान में वायु-से
के लिए अवश्य निकलना चाहिए। परदे की प्रथा के कारण हम
घरों की स्त्रियों को शुद्ध और खुली हवा बहुत ही कम मिलती
और इसी कारण हम लोगों की स्त्रियां क्षय इत्यादि रोगों से वि
ग्रस्त रहती हैं; और स्त्रियों तथा बच्चों की मृत्यु-संख्या भी वि
है। यह हमारी जाति के दुर्भाग्य का लक्षण है।

चैत्र, कार्तिक, इत्यादि के महीनों में, जब ऋतु का परिव
होता है, जल और वायु स्वाभाविक ही दूषित हो जाते हैं,
अवसरों पर हमारे पूर्वजों ने धर्मकृत्यों के साथ विशेषरूप
होम और हवन करने का विधान किया है; पर हम अपनी मूर्ख
दरिद्रता और स्वार्थ-बुद्धि के कारण आज-कल उन धर्म-कार्यों
मुख मोड़ बैठे हैं। इसीसे प्लेग, इन्फ्लुंजा, हैजा, मलेरिया, चेच
इत्यादि महामारियों ने हमारे घरों में अड्डा जमा रखा है। एक
तो हमने धर्मकृत्यों को छोड़ दिया है; और दूसरी ओर अपने नि
के व्यवहारों से गन्दगी बढ़ाते ही रहते हैं, फिर क्यों न हम बीमा
यों के शिकार बनें? अब तो प्रत्येक कुटुम्ब को चेतना चाहिए;
अपने आचार-व्यवहार से वायु, जल और अन्न की शुद्धि करते
अपने तथा अपने देशभाइयों के स्वास्थ्य की रक्षा करनी चाहिए।

चौथा अध्याय

शौचकूप और शौच-क्रिया

शौच जाने का स्थान, जहां तक हो सके, घर से दूर होना
हिए। प्रायः देखा जाता है कि शहरों में घर के अन्दर ही एक
ने में शौचकूप, यानो टट्टी या संडास, बना देते हैं। कभी कभी
यह स्थान रसोई-घर के पास भी पड़ जाता है। इससे रह रह
, टट्टी की बदबू हवा के झोंकों के साथ घर भर में फैलती रहती
। अतएव इस प्रकार से घर के अन्दर ही टट्टी रखने की चाल
त ही हानिकारक है।

प्राचीन काल में हमारे देश में शहरों और कस्बों की बस्ती आज-
ल की तरह घनी नहीं थी; और बस्ती से दूर जंगलों में शौच जाने
प्रथा थी। पर जब से हमारे घरों में परदे की प्रथा प्रचलित हुई;
र घनी आबादी के बड़े बड़े शहर बस गये, तब से घर के अन्दर
शौचकूप बनाने का रिवाज पड़ गया। पहले तो शौचकूप सचमुच
, बहुत गहरे कुएं के आकार के जमीन में खोदे जाते थे,
ौर उनमें समय समय पर नमक डालते रहते थे, जिससे मैला
न्दर ही अन्दर गल कर मिट्टी होता जाता था। मेहतरों के कमाने
ी जरूरत नहीं पड़ती थी। इस प्रकार के शौच-कूपों का उपयोग
ब तक कहीं कहीं देखा जाता है। स्वच्छता की दृष्टि से भी यह
णाली अच्छी थी।

परन्तु अब तो शहरों और कस्बों में, प्रत्येक घर में; टट्टी
की प्रथा अनिवार्य हो गई, और ये टट्टियां प्रायः दर्शन के
ही होती हैं। मेहतरों के कमाने का तरीका भी बहुत ही घृणित
और दुर्गन्ध फैलानेवाला है।

देहातों में और भी बुरी हालत है। वहां के लोग बस्ती
पास ही आसपास खेतों में शौच जाते हैं; और अकसर, गाँव
बीच में खंडहरों में अथवा घूरों के ऊपर भी लोग पाखाने
हैं। नाबदानों की सफ़ाई का भी कोई प्रबन्ध नहीं रहता। बरस
में तो ऐसी सड़ांध उड़ती है कि हैज़ा और मलेरिया फूट निकलता
इसलिए शहरों और देहातों में, सब जगह, टट्टी-पेशाब
नाबदानों का अच्छा प्रबन्ध होना चाहिए।

हम पहले ही कह चुके हैं कि शौचकूप घर से बाहर को
एक तरफ हो; और उस की नाली बाहर ही बाहर बस्ती की नाली
मिली हुई हो। शौचकूप की रचना इस प्रकार की हो कि आबद
लेते समय उसमें पानी न गिरे; क्योंकि शौचकूप के अन्दर
अथवा जल गिरने से मैला जल्दी सड़ने लगता है; और उस
दुर्गन्ध वायु में फैलकर उसको दूषित कर देती है। अंगरेज़ी सभ्य
के अभिमानी कई लोगों का ऐसा भी विचार है कि शौच के सम
पानी से आबदस्त न लेकर यदि अँगरेज़ी ढंग के विशिष्ट काग
का उपयोग किया जाय; तो विशेष लाभ होगा। निस्सन्देह अंगरेज़
ढंग का जो विशेष कागज़ इस कार्य के लिए आता है, उससे शौच
बाद बहुत कुछ सफ़ाई हो जाती है; पर हमारे देश में, स्वच्छता
धर्म से सम्बन्ध होने के कारण, इस प्रणाली का जनता में प्रचा

हीं हो सकता; और न हमको ऐसा अभीष्ट है। इसके मुख्य मुख्य ारण इस प्रकार हैं:—

(१) इँगलैण्ड के समान शीत-प्रधान देशों में शायद पानी का ार बार उपयोग करने से शीत के उपद्रव का भय होगा; और इसी ारण शायद वहां के लोगों ने इस कार्य के लिए पानी का निषेध िया होगा। परन्तु हमारा देश उष्ण-प्रधान है। इसलिए यहां वैसा रने की कोई आवश्यकता नहीं।

(२) कोरे कागज से मल का पूरा पूरा अंश भली भांति स्वच्छ हीं किया जा सकता। चाहे वह बहुत सूक्ष्मरूप में ही क्यों न रह ाता हो; पर यह बात हमारे धर्म के विरुद्ध है। इसलिए हम सका ग्रहण नहीं कर सकते।

(३) हमारे देश में पानी का इतना आधिक्य है कि हम उसको ाहे जितना खर्च करें, कोई कठिनाई नहीं है। इसके सिवाय मल ाफ करने का विलायती कागज इस्तेमाल करने से एक खर्च और ढ़ जायगा। अर्थात् यह बात हमारे देश के लिए सुविधाजनक भी हीं है।

कुछ लोगों का ऐसा भी खयाल है कि इस कागज से मल साफ कर डालने के बाद पानी से आबदस्त लेने से शुद्धि अच्छी होती है। और हमारे देश के बहुत से लोग, जो साहबी ठाट से रहते हैं, ऐसा करते भी हैं; पर हमारी सम्मति में ऐसा करना आवश्यक नहीं है। क्योंकि कागज की जगह मिट्टी के ढेलों से प्रथम काम लेकर फिर जल से शुद्धि कर लेने से और भी अधिक पवित्रता होती है। ऐसा करने से मल के हाथ में लगने की कोई सम्भावना नहीं रहती; और

पुरानी चाल के बहुत से लोग आबदस्त लेने के पहले इसी प्र मृत्तिका का उपयोग कर लेते हैं। मिट्टी में कागज़ से भी अधिक मल सोखने और स्वच्छ करने की शक्ति मौजूद है, फिर उसके ऊपर ज का उपयोग करने से और भी स्वच्छता आ जाती है; और उँगलि में मल के स्पर्श होने का भी भय नहीं रहता।

कुछ भी हो, शौच के समय यह अवश्य ध्यान में रखना चाहि कि पानी और मल एक स्थान पर न मिलने पावें; परन्तु यह त हो सकता है कि जब पेशाब या आबदस्त के पानी के गिरने स्थान शौचकूप से कम से कम डेढ़ फुट के अन्तर पर हो। घर बच्चों तक को इस बात की शिक्षा होनी चाहिए कि वे पेशाब व आबदस्त का पानी शौच-कूप के अन्दर न गिरने दें।

शौच जाने के बाद मल के ऊपर राख अथवा सूखी मिट्टी डा देने की चाल भी अच्छी है। इससे मल के परमाणुओं का पृथक्क नहीं होने पाता। अतएव दुर्गन्ध नहीं फैलती। मल को बिलकु खुला रखना ठीक नहीं। उसको राख अथवा धूल से अवश्य ढ देना चाहिए।

यदि सम्भव हो, तो शौच-कूप और पेशाब का स्थान प्रति दि पानी से धुला कर फ़िनायल डलवा देना चाहिए। छत के ऊपर यदि पक्की संडास हो, तो उसमें सफ़ाई अच्छी रहती है; परन्तु यदि ज़मीन पर हो, घर के नीचे के हिस्से में, शौच-कूप हो, तो उसकी कुर्सी पर से बहुत ऊँची होनी चाहिए। शौचकूप घर की दीवाल से कम से कम छै फ़ीट के अन्तर पर हो, और उसकी नाली बाहर ह बाहर मुख्य नाली से मिलाई गई हो। हिन्दुस्तान के बड़े बड़े शहरों

अब नवान चाल के शौचकूप बढ़ रहे हैं कि जिनमें मल पृथ्वी अन्दर की मोरी में जाकर गिरता है; और जल के प्रवाह से देव स्वच्छ होता रहता है। पर इस प्रकार के शौचकूप बहुत खर्चे तैयार होते हैं। सब लोग इतना खर्चा नहीं उठा सकते।

पेटी या सन्दूक का शौचकूप भी अच्छा होता है। इसमें एक द्रदार सन्दूक के अन्दर चीनी का साफ तसला रखा होता है; र टट्टी जाने के बाद मेहतर उसको तुरन्त साफ कर लेता है। यह म भी बड़े खर्चे का है। धनवान् लोग, जो अपने घर के लिए क स्वतन्त्र मेहतर नौकर रख सकते हैं; इस पेटिका का इस्तेमाल यः करते हैं। पर सर्व-साधारण के लिए यह सुविधाजनक नहीं। अतएव यहाँ पर इसका विशेष विचार करने की आवश्यकता हीं।

पाँचवा अध्याय

स्नान और स्नानागार।

हमारे शरीर में करोड़ों छोटे छोटे छिद्र हैं। इनके द्वारा शुद्ध ायु अन्दर जाया करती है; और शरीर के भीतर की अशुद्ध हवा ाहर निकला करती है। इन्हीं रोमरन्ध्रों के द्वारा पसीना भी निक-लता है। इस प्रकार बराबर हमारे शरीर के विकारी पदार्थ बाहर

निकला करते हैं। हम यदि स्नान न करें, बाहर की चमड़ी साफ़ न रखें तो उपर्युक्त रोमकूप मैल के जम जाने से बन्द हो जाँयगे; और हमारे शरीर की गन्दगी या विकार बाहर न निकल सकेगा; और न शुद्ध वायु अन्दर जा सकेगी। फलतः हमारी आरोग्यता नष्ट हो जायगी। इसके सिवाय स्नान से एक और बड़ा लाभ है। वह यह कि स्नान से शरीर की उष्णता ठीक रहती है। शरीर को आरोग्य रखने के लिए उसकी स्वाभाविक उष्णता में कमी न आने देना चाहिए। स्नान के द्वारा हम अपने शरीर को चाहे जितनी अधिक उष्णता दे सकते हैं। इससे खून में गर्मी बढ़ती है, और वह शरीर के अन्दर बड़ी तेज़ी से दौड़ने लगता है। खून की सफ़ाई भी होती है। शरीर हल्का होने लगता है, फुर्ती बढ़ती है; और तबियत साफ़ हो जाती है। इसीलिए प्रति दिन नियमानुसार स्नान करना हमारे धर्म में अनिवार्य बतलाया गया है।

नदी या तालाब के अन्दर बैठ कर स्नान करना सर्वोत्तम है। घर में स्नान करना हो, तो खुली जगह में स्नान कभी न करना चाहिए। क्योंकि खुली जगह में स्नान करने से, संकोच के कारण, शरीर के सब अंग-प्रत्यंग स्वच्छ नहीं किये जा सकते। इसलिए घर के एक ओर बन्द कोठरी में स्नान का प्रबन्ध करना चाहिए। इस कोठरी में ऐसी खिड़कियाँ नहीं होनी चाहिएँ जिनसे हवा के झोंके एकदम शरीर में आकर लगें; क्योंकि स्नान करने के बाद रोम-कूप खुल जाते हैं; और खून में गर्मी आ जाती है। ऐसी दशा में एकदम ठंडी हवा शरीर के अन्दर जाने से कभी

ी सर्दी हो जाने का डर रहता है। नदी और तालाब में भी
ान करने के बाद एकदम शरीर को मोटे तौलिए या अँगोछे से
ञ्छ डालना चाहिए, जिससे गीले बदन में ठंढी हवा का असर न
ने पावे।

घर के स्नानागार में यदि स्नान करना हो, तो लोटे से नहाने
ी अपेक्षा किसी ऐसे बड़े बर्तन में नहाना विशेष लाभदायक होगा
ि जिसमें सारा शरीर पानी में डूब सके। अङ्गरेजी में इसको
टब-बाथ" कहते हैं। इस स्नान मे लगभग वही आनन्द प्राप्त हो
कता है, जो नदी या तालाब में नहाने से प्राप्त होता है। स्नान करते
मय शरीर का प्रत्येक अंग खूब सावधानी के साथ धोना चाहिए।
ान का केवल इतना ही तात्पर्य नहीं है कि भोजन के पहले दो चार
ोटे पानी डालकर शरीर को गीला कर लिया जाय; बल्कि स्नान
ा शरीर की आरोग्यता से घनिष्ट सम्बन्ध है। जो लोग नित्य विधि-
र्वक स्नान नहीं करते, वे आरोग्य कभी नहीं रह सकते। बन्द
नानागार के अन्दर वस्त्रहीन होकर स्नान करने की चाल बहुत
ाभदायक है; क्योंकि इससे शरीर के सब अंगों को निस्संकोच
ोकर स्वच्छ कर सकते हैं। बाल, मुँह, दांत, बगल, हाथ,' पैर,
ाक, कान और अन्य गुप्त अंग स्नान के समय धीरे धीरे अवश्य
साफ करना चाहिए।

पाश्चात्य लोगों की देखा-देखी हम लोगों में स्नान के समय
साबुन लगाने की चाल चल पड़ी है। अब तो देहाती लोगों के घरों
में भी विलायती साबुन की लाल-पीली बट्टियां खूब प्रचार पा रही
हैं। देशी उबटन इत्यादि की परिपाटी बन्द हो रही है। साबुन की ये

रंग- विरंगी बट्टियां देखने में बहुत सुन्दर लगती हैं, और सस
मिल जाती हैं, परन्तु इनका उपयोग करना आरोग्यता के लिए
ही हानिकारक है; क्योंकि इस साबुन के बनाने में जिस रं
उपयोग किया जाता है, उसमें प्रायः कुछ विषैलापन श
रहता है, और प्रायः विलायती साबुन में चर्बी भी अवश्य
जाती है। इस लिए ऐसे हानिकारक सस्ते साबुन का उपयोग
न करना चाहिए।

यदि देशी शुद्ध साबुन मिल सके, तो उसका उपयोग करना
नहीं; परन्तु जहां तक हो सके, सरसों, चिरौंजी, या कडुए तै
मिश्रित जौ के आटे का उपटन लगाकर शरीर को स्वच्छ
चाहिए। इस उबटन में सुगन्धित काष्ठादि-ओषधियों का
मिला देने से बहुत सुन्दर उबटन तैयार हो सकता है। बालों
साबुन लगाना बहुत ही बुरा है। इससे रूखापन आ जाता है।
मिला हुआ दही, या मट्ठा, आंवला, गिरी-तेल-मिश्रित सींका
इत्यादि चीजों से शिर के बाल, साफ करने से बाल काले और
थम रेशम की तरह रहते हैं।

आरोग्य मनुष्य को स्नान सदैव ठंढे पानी से ही करना चाहि
जिनकी प्रकृति निर्बल है, अथवा जो रोगी हैं, वे यदि गुनगुने
से स्नान करें, तो अच्छा है। परन्तु बहुत अधिक गरम पानी
स्नान कभी न करना चाहिए; और सिर या मस्तक पर गरम
डालना तो बहुत हानिकारक है।

छठवां अध्याय

शयन और शयनागार

शयनागार, अर्थात् सोने का स्थान, जहाँ तक हो सके, मकान छत पर होना चाहिए; क्योंकि छत पर खुली हवा पर्याप्त रूप में ल सकती है। सोने के कमरे में दरवाज़े और खिड़कियाँ इस कार की होनी चाहिएं कि जिनसे मध्यम प्रकाश आवे; और हवा झोंके भी ज़ोर से न आ सकें।

एक ही कोठरी में बहुत से मनुष्यों का शयन करना ठीक नहीं · क्योंकि इससे वायु दूषित हो जाती है। इसलिए, जहाँ तक हो के, प्रत्येक मनुष्य के सोने का स्थान अलग-अलग होना चाहिए। क चारपाई पर दो या तीन मनुष्यों का सोना भी ठीक नहीं। हमारे श में प्रायः स्त्री-पुरुष एक ही चारपाई पर सोते हैं; परन्तु इससे हुत हानि है। निद्रावस्था में सब प्रकार की गन्दी हवा शरीर के भिन्न भिन्न द्वारों से निकलती रहती है; और पास-पास सोनेवालों की सांस के साथ वही हवा फिर शरीर के अन्दर जाकर स्वास्थ्य को खराब करती है। इसके सिवाय काम-विकार भी अनुचित रूप से बाधक होते हैं। इसलिए स्त्री-पुरुष को एक ही बिछौने पर कभी नहीं सोना चाहिए।

ज़मीन पर बिछौना बिछाकर सोना भी अच्छा नहीं। चारपाई या पलँग इत्यादि किसी ऊँचे स्थान पर सोना लाभदायक है। जो

लोग ब्रह्मचर्य का विशेष रूप से पालन करना चाहते हैं,
तख्त के समान किसी कठोर आसन पर सोना चाहिए। म
इत्यादि से बचने के लिए मसहरी का प्रबन्ध होना अच्छा है।

सोने का स्थान शीशे, हन्डे, झाड़-फानूस और चित्रों इत्या
सुशोभित करने की चाल अमीर लोगों में है। परन्तु जहां तक
सके, सोने का कमरा बहुत प्रकार के सामान से भरा हुआ न।
चाहिए। बहुत से दीपक भी न जलाना चाहिए। इससे प्राणवायु
नाश होता है; और हवा खराब हो जाती है।

दिन भर शारीरिक मानसिक और परिश्रम करके मनुष्य
जाता है; और इसलिए रात को निद्रा के द्वारा विश्राम करना उ
लिए आवश्यक है। इस विश्राम से मनुष्य फिर दूसरे दिन काम क
के लिए तरोताज़ा हो जाता है। पूर्ण विश्राम पाने के लिए ग
निद्रा की आवश्यकता है। दो-तीन घंटे की गहरी निद्रा छै-सात घ
की हल्की स्वप्न-दूषित निद्रा से अधिक लाभकारी है। गहरी नि
आने के लिए व्यायाम और शारीरिक परिश्रम आवश्यक है।
लोग आवश्यकता से अधिक सोने के लिए चारपाई पर पड़े र
हैं, उनको गहरी निद्रा का सुख कदापि नहीं मिलता। उनकी नीं
बार-बार टूटती रहती है, अथवा उसका अधिकांश भाग स्वप्न
व्यतीत होता है। निद्रा में स्वप्न देखते रहने से मन को पूरा-पू
आराम नहीं मिलता। इसलिए जो लोग चाहते हैं कि उनको गहरी

(१) दिन को मानसिक श्रम के अतिरिक्त खुली हवा में भ्रमण वा व्यायाम अवश्य किया करें।

(२) सोने के पहले रात को गरिष्ट भोजन कभी न करें। रात हलका भोजन अधिक लाभदायक है। रात को बहुत पेट भर खा अथवा खाली पेट सोने से गहरी निद्रा नहीं आती। शाम का तन यदि जैनियों की तरह सूर्यास्त के पहले कर लिया करें, तो ा अच्छी आवेगी। सोने के पहले चाय, काफी या बहुत गरम ा दूध पी लेना भी हितकारक नहीं। जहां तक हो सके, सोने के ले कोई भी चीज खाना-पीना नहीं चाहिए।

(३) गम्भीर निद्रा आने के लिए चित्त की शान्ति भी चाहिए। लोग सदैव चिन्तातुर बने रहते हैं, उनको स्वप्न विशेष देख पड़ते । सोने के पहले वाद-विवाद, चिन्ता उत्पन्न करनेवाली बातें, मृत्यु विषय में चर्चा, भूत-प्रेत की बातें नहीं करनी चाहिएं। ईश्वर-ुति, आनन्द की बातें अथवा धार्मिक पुस्तकों का पठन करके न-शान्ति के साथ शयन करना चाहिए।

(४) रात को साढ़े नौ बजे के बाद कभी न जगना चाहिए; और ढ़े चार बजे प्रातःकाल के बाद कभी चारपाई पर पड़े न रहना ाहिए। यही निद्रा लेने का सर्वोत्तम समय है। दिन को कभी न ाना चाहिए। (ग्रीष्म ऋतु में दोपहर को घंटे-डेढ़-घंटे आराम किया जा सकता है।)

प्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन कितने समय सोना चाहिए, इस विषय में निश्चितरूप से कुछ नियम निर्धारित करना कठिन है। एक अच्छे वैद्य का कथन है कि दिन-रात के तीन बराबर-बराबर

भाग होने चाहिएं । आठ घंटे काम करने के लिए, आ
आराम करने और सोने के लिए तथा आठ घंटे नहाने-धोने,
करने, कसरत करने इत्यादि फुटकर कामों के लिए। यह
विभाग उचित जान पड़ता है; और इससे यह तात्पर्य निक
कि साधारण स्वस्थ मनुष्य अधिक से अधिक आठ घंटे
कर सकता है। इसमें छै या सात घंटे सोना पर्याप्त है। ब
अधिक समय तक सोने की आवश्यकता होती है। चार व
के बच्चों के लिए बारह घंटे, सात वर्षवालों को ग्यारह घ
वर्ष वालों को दस घंटे, चौदह वर्ष वालों को नौ घंटे, इक्की
तक के युवकों को आठ घंटे और आगे सात घंटे तक
पर्याप्त है।

दिन के पहनने के कपड़े और रात को निद्रा समय के
अलग-अलग होने चाहिएं। रात के कपड़े विशेष ढीले-ढा
बहुत मोटे होने चाहिएं। उनमें बटन और कड़े बन्द इत्यादि न
चाहिएं। उनको प्रति दिन धोना चाहिए। ओढ़ने-बिछाने के
को सुबह चारपाई से उठाकर धूप में डाल देना चाहिए।
रात को निकली हुई शरीर की गन्दगी धूप और हवा लगने से
हो जाएगी, और उनमें रोग के जन्तु न उत्पन्न हो सकेंगे।

सातवां अध्याय

भंडार

घर की जिस कोठरी में हम लोग प्रतिदिन के खाने-पीने की चीजें एकत्र कर रखते हैं, उसको "भंडार" कहते हैं। घर का यह भाग रसोई-घर के पास ही होना चाहिए। हम लोगों में भंडार-घर की सफ़ाई की ओर बहुत कम ध्यान दिया जाता है। किसी अंधेरी कोठरी को, जिसमें हवा और रोशनी बहुत कम जाती है, हम लोग प्रायः भंडार-घर बना देते हैं। इससे अनाज, मसाला, घी, शक्कर, इत्यादि जो पदार्थ भंडार-घर में रहते हैं, प्रायः ख़राब हो जाते हैं। वर्षा ऋतु में सर्दी पाकर बहुत सी चीजें ख़राब हो जाती हैं। इस लिए भंडार-घर में रोशनी, धूप और हवा के आने-जाने का अच्छा प्रबन्ध रहना चाहिए। वर्षा ऋतु में भंडार-घर के सब पदार्थों को समय-समय पर धूप अवश्य दिखलाते रहना चाहिए। इससे दाल, चावल, गेहूँ, चना, इत्यादि कोई अनाज ख़राब नहीं होने पाते।

भंडार-घर के सब पदार्थ मिट्टी के ऊँचे ऊँचे चबूतरों पर तख़्ते लगाकर रखने चाहिएं। उनमें रोशनी और हवा अवश्य पहुँचती रहे। जो अनाज अधिक तादाद में हों, उनको बोरों में भरकर रखना चाहिए; और प्रत्येक बोरे पर कपड़े के एक चौकोने टुकड़े में पदार्थ का नाम, वज़न, माप, ख़रीद की तिथि, इत्यादि आवश्यक बातें लिखकर लगा देनी चाहिएं। इस काम के लिये अंगरेज़ी तरीक़े

के लेबल, जिनको "जिप्स" कहते हैं, बहुत उपयोगी होते हैं। थिगड़े कागज़ के समान कपड़े के बने होते हैं, और डोरे से बांधने के लिए इनके सिरे पर एक मज़बूत छेद होता है। इनके फटने का डर नहीं रहता है। प्रत्येक बोरे के मुँह पर इनको बांध देना चाहिए और जितना पदार्थ जिस तिथि को बोरे से निकाला जाय, उसका उल्लेख इस लेबल की पीठ पर करते जाना चाहिए। इससे यह ज्ञात होता रहेगा कि किस बोरे में कितना पदार्थ था; उसमें से कितना निकाला गया; और कितना बाक़ी रहा।

आजकल पीपों और कनस्टरों में सामान भर कर रखने की चाल पड़ गई है। यह चाल भी अच्छी है। परन्तु उन पीपों और कनस्टरों को काले रंग से रँगकर उनमें भरी हुई वस्तुओं के नाम इत्यादि भी लिख देने से विशेष सुविधा होगी और भंडार की शोभा भी बढ़ जायगी।

चींटी, चूहे, घुन, इत्यादि प्राणी भांडार-घर के शत्रु हैं; परन्तु सफ़ाई, रोशनी और हवा का काफ़ी प्रबन्ध रखने से तथा प्रत्येक वस्तु को ढककर रखने से ये प्राणी कोई हानि नहीं पहुँचा सकते। चूहों के बिल समय-समय पर खूब मज़बूती से बन्द करते रहना चाहिए। बिल्ली के पालने से भी चूहों का उपद्रव बहुत-कुछ कम हो जाता है। तारपीन के तेल में भीगे हुए कार्क से चूहों का बिल बन्द करने से भी चूहे भाग जाते हैं। चूहे-दान में रोटी के टुकड़े रखकर रात को भंडार-घर में रख दो; और सुबह उसमें फँसे हुए चूहों को जंगल में छुड़वा दो।

... और चींटे यदि बहुत तङ्ग करते हों, तो इनके बि

में अनबुझा चूना भर कर उस पर पानी डाल दो; और फिर गरम पानी से धो डालो। अर्क-कपूर, मिट्टी का तेल और तम्बाकू का पानी इनके बिलों में डालने से भी ये दब जाते हैं।

लाल रंग का एक टिड्डा भी भंडार-घर में सर्दी के कारण से पैदा हो जाता है। यह टिड्डा कच्ची और पक्की भोजन-सामग्री पर प्रायः आक्रमण करता है। कागज़ और कपड़े भी अकसर खा जाता है। इसका मुख्य इलाज यही है कि ज़मीन में सील और अँधेरे का असर न होने पावे। यदि टिड्डे बहुत हो गये हों, तो ब्लैटोल (Blatol) नामक अँगरेज़ी दवा का प्रयोग करना चाहिए।

बिस्सू, मच्छड़, ढांड़े, मक्खी इत्यादि सब जन्तु बहुत हानि-कारक हैं। नीम की पत्तियों, गन्धक और लोबान का धुआं समय-समय पर भांडार-घर के भीतर और बाहर करते रहना चाहिए। इससे उपर्युक्त सब जन्तु भाग जायँगे।

आठवां अध्याय

रसोई-घर

जो लोग धनवान् होते हैं, जिनकी घर-गृहस्थी अच्छी होती है, उनके घर में भोजन बनाने की जगह और भोजन करने की जगह अलग-अलग होती है। परन्तु साधारण घरों में प्रायः रसोईघर में ही लोग भोजन के लिए बैठ जाते हैं। यह चाल ठीक नहीं है।

अत्यन्त ग़रीबी के कारण यदि भोजन करने का स्थान अलग रखा जा सके, तो रसोई-घर को अत्यन्त स्वच्छ रखने का प्र रखना चाहिए। हाथ-पैर धोये बिना रसोई-घर के अन्दर न जाना चाहिए; क्योंकि पैरों के द्वारा अनेक प्रकार के कीटाणु घर में चले जाते हैं। रसोई को पोतने की जो परिपाटी हम के घरों में प्रचलित है, वह भी प्रशस्त नहीं है। जो कपड़ा पो से लिये रखा जाता है, वह बहुत दिन तक काम में लाया जाता इस कारण उसमें बहुत से कीड़े पड़ जाते हैं; और दुर्गन्ध भी लगती है। इसलिए जहाँ तक हो सके, रसोई का फ़र्श पक्का जाय, जिसको भोजन के बाद पानी से साफ़ धो सकें। कच्चा ही फ़र्श हो, तो उसको पोतने के बाद गोबर से लीप चाहिए। गौ का गोबर काम में लाना अच्छा है, क्योंकि इस में कीटाणुओं के नष्ट करने की अपूर्व शक्ति होती है। पोत कपड़े को भी रोज़ धोकर सुखा लेना चाहिए, जिससे उसमें स न आने पावे।

भोजन करने की जगह भी बहुत साफ़ और स्वच्छ चाहिए। अलग-अलग बैठने के लिए यदि क्यारियां बनी हों, भी कोई हानि नहीं; बल्कि सुविधा है; क्योंकि इससे सिर्फ़ उतनी जगह ख़राब होगी, जितने में एक आदमी बैठेगा। भोजन करने स्थान इस प्रकार से सुशोभित रहना चाहिए कि जिससे भोजन समय चित्त प्रसन्न रहे। इस विषय में यदि हम लोग परि लोगों का अनुकरण करें तो कुछ अनुचित न होगा। इन में चाहे कोई ग़रीब ही कुटुम्ब हो, फिर भी उसके भोजन करने

ान इतना सुन्दर, स्वच्छ और मनोहर होता है कि उसको
वकर आश्चर्य-चकित होना पड़ता है। हाथ पोंछने के रूमालों
ा ही लीजिए, कितने स्वच्छ होते हैं। उनको नित्य नवीन प्रकार
ी घड़ियां बनाकर मेज पर लगा रखते हैं। रोटी के टुकड़े कितने
ख़ूबसूरत काटकर तश्तरियों में लगा कर रखते हैं। रोटी के साथ
ाने का मक्खन कभी गुलाब के फूल के आकार का, कभी षट्कोणा-
ृति हीरे के आकार का और कभी अन्य किसी सुन्दर आकार
ा बनाकर एक छोटी सी तश्तरी में रख देते हैं। नेत्रों के
लिए सुन्दर गुलदस्ते जगह-जगह पर मेजों पर लगा रखते हैं।
फ़र्श सुन्दर, स्वच्छ, दूध के फेन के समान, बिछाते हैं। कमरे की
दीवाल भी सुन्दर-सुन्दर नयन-रंजक चित्रों से सजाते हैं। भिन्न-
भिन्न आकारों के रंगीन कांचपात्र, बढ़िया शीशे, चित्र-विचित्र
ीपिक छोटे-छोटे गमलों में लगे हुए मनोहर और कोमल पौधे,
इत्यादि अनेक पदार्थों से भोजनालय को सजाते हैं।

अब उन लोगों के भोजनागारों से अपने यहाँ के रसोई-घरों
को तुलना कीजिए। इसमें सन्देह नहीं, पश्चिमी लोगों की आर्थिक
दशा हम लोगों से अच्छी है; परन्तु फिर भी अपनी-अपनी सुविधा
के अनुकूल स्वच्छता, टीपटाप और सजावट सभी श्रेणी के लोग
कर सकते हैं। हम लोगों में तो धनवान् लोगों की रुचि भी ऐसी-
ऐसी बातों की ओर बहुत कम है।

रसोई-घर के नौकर

रसोई-घर के नौकरों में दो प्रकार के नौकर मुख्य हैं। एक

रसोई बनानेवाले और दूसरे परोसनेवाले। जो लोग धन
होते हैं, उनके घर में ब्राह्मण या ब्राह्मणी रसोई बनाने और परो
का काम करती हैं। परन्तु साधारण या मध्यम स्थिति के
में घर की स्त्रियां स्वयं ही यह काम कर लेती हैं। हमारी सम
से तो गृहिणियों को स्वयं ही अपने कुटुम्ब के लिए भोजन ब
चाहिए; क्योंकि अपने हाथ का बना हुआ भोजन जितना
और उत्तम होता है, उतना नौकरों के हाथ का नहीं होता।
हाँ, निम्नलिखित बातों का ध्यान प्रत्येक दशा में रखना चाहिए।

रसोई बनानेवाला 'महराज' या 'महराजिन' पाकशास्
निपुण हो। रसोई बनाने में जल्दी कभी न करनी चाहिए।
इये लोग प्रायः खूब ईंधन लगा कर भोजन के पदार्थों को ज
पकाने का प्रयत्न करते हैं। इस प्रकार जल्दी में पकाये हुए पद
में स्वाद नहीं रहता। नमक-मिर्च, मसाला इत्यादि डालकर भो
में कृत्रिम स्वाद लाया जाता है। ऐसे पदार्थों के भोजन से मन्द
इत्यादि रोग हो जाते हैं। इसलिए शान्ति के साथ धीमी आँच
भोजन पकाना चाहिए।

रसोई बनाने और परोसनेवालों को बहुत पवित्रता
सफ़ाई के साथ रहना चाहिए। प्रायः देखा जाता है कि कितने
घरों में रसोई बनाने के समय ऐसा कपड़ा पहनते हैं, जो ब
ही मैला होता है; और उससे दुर्गन्ध आती रहती है। रसोई बना
की धोती प्रायः अलग रखते हैं। यह धोती यदि ऊनी या रेश
होती है, तो उसको महीनों और वर्षों तक बिना धोये ही काम
लाते हैं। तेल, घी, हल्दी इत्यादि के दाग उसमें दिखाई देते हैं; औ

सीने के कारण उस वस्त्र से बड़ी दुर्गन्ध आने लगती है। ऐसे वस्त्रों का उपयोग रसोई घर में कभी न होना चाहिए। जिन व्यक्तियों के पसीना अधिक निकलता हो, उनको साफ़ अँगोछे से उसको पोछते रहना चाहिए।

रसोई-घर का स्थान ऐसी जगह न होना चाहिए, जहां किसी प्रकार की भी दुर्गन्ध आती हो। जिस रास्ते से परोसनेवाला भोजन लेकर, भोजन करने की जगह जाय, वह रास्ता भी खूब साफ़ होना चाहिए। उत्तम तो यही होगा कि भोजन करने की जगह रसोई-घर के पास ही हो।

परोसने के काम में भी बड़ी चतुरता की आवश्यकता होती है। भोजन के पदार्थों में हाथ न डालते हुए, चमचे, करछुल या डोंवे से परोसना चाहिए। पदार्थों के बूंद ज़मीन पर न गिरने पावें। थाली या पत्तल में, अपनी-अपनी उचित जगह पर ही, प्रत्येक वस्तु परोसी जाय। नम्रता, सभ्यता और टीपटाप, इत्यादि के गुण परोसनेवालों में अवश्य होने चाहिएं।

बड़ी-बड़ी पंक्तियों में परोसते समय पदार्थों के नाम लेकर चिल्लाने की चाल है। परन्तु ऐसा न करके यदि परोसनेवाला उक्त पदार्थ को भोजन करनेवाले के सामने इस प्रकार दिखलाते जाय कि वह अपना अभीष्ट पदार्थ मांग ले, तो विशेष उचित होगा।

भोजन बनाने और परोसने के बर्तन सब साफ़ मँजे-धुले हुए होने चाहिएं। खट्टी-मीठी वस्तु फूल, अल्यूमिनियम और पत्थर इत्यादि के बर्तनों में रखना चाहिये। कलईदार बर्तनों का उपयोग करना भी बुरा नहीं।

भोजन करते समय ध्यान रखने योग्य बातें

(१) हाथ-पैर, मुँह इत्यादि धोये बिना भोजन के लिए क[illegible] मत बैठो।

(२) हाथ के नाखूनों के अन्दर मैल न रहने पावे। इनके [illegible] भोजन में रोग के जन्तु चले जाते हैं।

(३) प्रति दिन के धुले स्वच्छ वस्त्र पहनकर भोजन कर[illegible] चाहिए।

(४) यदि दूसरे के घर में भोजन के लिए गये हों, तो उस[illegible] प्रबन्ध में कोई ऐसी त्रुटि न प्रकट करनी चाहिए कि जिससे उस[illegible] मन भंग हो जाय।

(५) अपने घर में यदि दूसरे लोग भोजन करने आवें, तो उन[illegible] पहले स्वयं भोजन नहीं प्रारम्भ करना चाहिए; किन्तु पहले आद[illegible] पूर्वक उनको प्रारम्भ करा कर तब स्वयं प्रारम्भ करना चाहिए।

(६) भोजन करते समय हाथ की सब उँगलियां बुरी तरह [illegible] न भर लेना चाहिए; और न इस प्रकार भोजन करना चाहिए [illegible] लोग उसे संकोची समझें।

(७) भोजन करने में न तो बहुत शीघ्रता करनी चाहिए; और न बहुत देरी ही करनी चाहिए। मध्यम गति से भोजन कर[illegible] अच्छा है।

(८) उत्तम पदार्थ पहले दूसरे को परोसना चाहिए। बाद [illegible] स्वयं ग्रहण करना चाहिए।

(९) भोजन करते-कराते समय शिष्टाचार की पूर्ण रक्षा करनी

देए। दूसरों से कहना चाहिए कि, "आनन्द-पूर्वक भोजन जिए, जल्दी नहीं है।" परन्तु बहुत आग्रह करके इतना भोजन हीं कराना चाहिए कि, दूसरों को कष्ट हो।

(१०) भोजन में यदि बाल इत्यादि कोई अमंगल वस्तु निकल वे, तो उसे चुपके से निकाल कर फेंक दे। दूसरे लोग देखने पावें।

(११) पत्तल या थाली में इतना भोजन कभी न लेवे कि पीछे पड़ा रहे। जितना आवश्यक हो, उतना ही ग्रहण करना चाहिए। ोजन-पात्रों को इस प्रकार सानसून न डाले कि देखनेवाले को रा लगे।

(१२) भोजन के अन्त में परमेश्वर और अन्नदाता का उपकार ाने और आतिथ्य करनेवाले को मधुर तथा सन्तोषदायक वचनों ो तृप्त करे। इस प्रकार का शिष्टाचार-पूर्ण भाषण करे कि जिसमें उसको मालूम हो कि हमारे आतिथ्य से अतिथि को प्रसन्नता हुई है।

(१३) भोजन के बाद हाथ, मुँह और दांत अच्छी तरह से साफ करना चाहिए।

बालकों को लड़कपन से ही उपर्युक्त सब बातों का अभ्यास करा देना चाहिए।

नवां अध्याय

घर की फुलवाड़ी

धनी लोगों के बँगलों और महलों के आस-पास प्रायः फुलव अवश्य होती है; परन्तु निर्धन और साधारण श्रेणी के गृहस्थ यदि अपने घर के आसपास या किसी ओर फुलवाड़ी के लिए स्थ रख लिया करें, तो बहुत लाभ हो सकता है। यह फुलवाड़ी शोभ का ही काम नहीं देगी; बल्कि इसके कारण घर के लो को शुद्ध वायु भी मिलेगी; और उसमें जो फल-फूल, कन्द-मूल तरकारियां होंगी, उनसे घर के लोगों को सविशेष सुख होगा; घर के खर्च में थोड़ी-बहुत बचत भी होगी। जो कुटुम्ब अपने की फुलवाड़ी में ही फल-फूल और शाक-भाजी इत्यादि तैयार क अपना निर्वाह कर सकता है, उसको बहुत ही सौभाग्यशाली स मना चाहिए। घर की फुलवाड़ी में उत्पन्न होनेवाली तरका बाज़ार की तरकारी से बहुत अच्छी और ताज़ी रहती है; और प्र अपनी देखरेख और परिश्रम से उत्पन्न होने के कारण उसमें विशेष प्रकार का स्वाद रहता है।

धनी लोग तो अपनी फुलवाड़ी में विशेष रूप से माली और म दूर वेतन देकर रखते हैं; परन्तु साधारण गृहस्थ समय मि पर अपने कुटुम्बियों के साथ स्वयं फुलवाड़ी का काम कर सकते हैं इससे उनका व्यायाम और मनोरंजन भी हो जाता है। फुलवाड़ी

में गोड़ना, निकाना, वृक्षों की कलम करना, कीड़ों को निका-, सींचना, खाद डालना, निरुपयोगी पौधों को उखाड़ना, नवीन ों को लगाना, इत्यादि बातें मुख्य हैं।

घर की फुलवाड़ी में जो चीजें बोई जावें, उनमें निम्नलिखित ों का ध्यान रखना चाहिए :—

(१) कुटुम्ब के लिए काफ़ी तादाद में कन्द-मूल, फल-फूल शाक-भाजी तैयार हो।

(२) बारहों महीने सब चीज़ों का सिलसिला लगा रहे। क ऋतु में उत्पन्न होनेवाली चीज़ों का ख्याल रखकर—जिस में जो चीज़ पैदा हो सकती हो, उस ऋतु में वह चीज़ अवश्य जावे। हर ऋतु के फलों के भी थोड़े-थोड़े वृक्ष अवश्य लगाये ं, जिससे बारहों महीने फुलवाड़ी भरी रहे, और कुटुम्ब में का उपयोग होता रहे।

(३) फसलें इस प्रकार से तैयार की जावें, जिसमें परिश्रम र पैसा कम खर्च हो।

(४) ज़मीन को सदैव कमाते रहें—खुदाई, गोड़ाई, सिंचाई, दौनी और खाद देने का सिलसिला कभी बन्द न हो, जिससे मीन की उपयोगिता बनी रहे।

खाद—यह दो प्रकार की होती है। एक साधारण और दूसरी शेष। मल-मूत्र, गोबर, खली, राख, लीद, सड़ी-गली हरी पत्तियाँ आदि चीज़ें साधारण खाद में आती हैं। इनका गुण कई वर्ष तक रह सकता है; और प्रत्येक फसल में उनका उपयोग होता है। शेष खाद उसको कहते हैं कि जो सिर्फ़ विशेष-फसलों के

लिए उपयोगी होती है। जैसे कन्द-मूल की फसलों को विशेष रूप से बनाने के लिए हड्डी के चूरे की खाद देते हैं। इसमें फास्फेट अधिक रहता है। गोभी और तमाखू इत्यादि की फसलों को शोरा, सल्फेट आफ अमोनिया, खून, मांस, सींग इत्यादि की खाद देते हैं। इनमें नाइट्रोजन का अंश अधिक होता है। फलीदार फसलों के लिए राख, गोबर, हरी पत्तियाँ, तालाब की तली की मिट्टी इत्यादि की खाद देते हैं। इसमें पोटाश अधिक होती है। इसी प्रकार चूना, नमक इत्यादि की खाद को विशेष-विशेष फसलों में देते हैं।

पौधों के थालों में पौधे लगाने के पहले ही विशेष-विशेष खाद को गोबर में मिलाकर भर देना चाहिए। शाक-भाजी के खेतों में उनको जोतने और गोड़ने के पहले ही खूब खाद देनी चाहिए। क्यारियों में जितनी अधिक फसलें तैयार करनी हों, उतनी ही अधिक खाद देनी चाहिए। अथवा प्रत्येक फसल के समाप्त हो जाने पर तुरन्त जमीन में खाद देकर, उसको गोड़ कर अथवा जोत कर दूसरी फसल के लिए तैयार कर देना चाहिए। गोबर और कूड़े कचरे की खाद सड़ी हुई होनी चाहिए। बिना सड़ी या आधी सड़ी खाद देने से दीमक लग जाने का भय रहता है।

औज़ार—घर की फुलवाड़ी में काम करने के लिए बहुत साधारण औज़ारों की जरूरत पड़ती है। जैसे हँसिया, खुरपी, कुदाल, फावड़ा इत्यादि। इनका उपयोग सभी लोग जानते हैं। इनके सिवाय घराऊ बगीचों के उपयोग के लिए "हायडौरा" नामक एक औज़ार बहुत आवश्यक है। इससे निकाई का काम ले सकते हैं। फसल की कतारों के बीच की मिट्टी ढीली करने में इसका अच्छा

योग होता है। पौधों को सींचने के लिए छोटे-छोटे छेदों का
रा, पांच-सात तगारियां, बीज रखने के लिए कांच की शीशियाँ
र टीन के डब्बे भी रखने चाहिएं।

बीज—बीज के लिए बगीचे में कुछ पौधे सुरक्षित रखने चाहिए;
योंकि पौधों पर ही पका हुआ बीज अच्छा होता है। अच्छी तरह
जाने पर बीज को धूप में सुखाकर कांच या टीन के बर्त्तनों में
प्रकार सुरक्षित रखना चाहिए कि जिससे उनमें हवा न लगे।
ज में हवा लगने अथवा उनके गीले रह जाने से कीड़ा लगने का
र रहता है।

जिन पौधों की कलम लगाना हो, उनको भी सावधानी से रखना
हिए, यदि कुंडी से निकालकर कोई पौधा लगाना हो, तो उसकी
ल तरकीब यह है कि, जिस कुंडी से पौधा निकालना हो, उसकी
ी में बीज बोने के पहले ही एक बड़ा सा गोल छेद कर दिया
य। इसके बाद उसमें मिट्टी डालकर बीज बोया जाय। पौधा
गार हो जाने पर जब उससे निकालना हो तब कुंडी को पहले
एँ हाथ में उलटा करके पकड़ो; और साथ ही पौधे को भी
जनी और बीच की उँगली से पकड़े रहो। फिर कुंडी को नीचे
ी ओर झटको। इससे कुंडी की मिट्टी की डप्पी ढीली पड़
ायगी। इसके बाद दाहने हाथ में एक छड़ी लेकर उसी गोल छेद
ी मिट्टी को धीरे से ठेल दो। पौधा मिट्टी के ढापे सहित बाहर
िकल आवेगा। ध्यान रहे कि पौधा बड़ी सहूलियत के साथ
कड़ा जाय, अन्यथा नीचे गिरकर टूट जायगा। अस्तु। इस

क्रिया से जब पौधा निकल आवे, तब उसे जिस जगह लगा
लगा दो।

सिंचाई—बगीचे की सिंचाई धूप के समय कभी न
चाहिए। क्योंकि कड़ी धूप से तपी हुई मिट्टी पर पानी पड़ने से
भाफ़ बन जाता है; और वह गरम भाफ़ पौधों की जड़ और
में लगकर उनको लाभ की जगह हानि पहुँचाती है। इसलिए
और सुबह के ठंडे समय में पौधों को सींचना चाहिए। यही
उनके लिए लाभदायक होता है। फल और पुष्प के पौधों में
बनाकर उनमें पानी भर देना चाहिए। इसी प्रकार शाक-भाजी
क्यारियों को भी सींचना चाहिए। छोटे-छोटे छिद्रों के
पौधों की पत्तियों पर पानी सींचना बहुत उपयोगी होता है।
पौधों की पत्तियों के ऊपर की धूल घुल जाती है। वे देखने
सुन्दर दिखाई देती हैं, और पौधों की आरोग्यता बढ़ती है।
पत्तियों से अपने अन्दर की हवा छोड़ते रहते हैं; और उस
हवा से अपनी ख़ुराक भी लेते हैं। पत्तियों के धुल जाने
क्रिया उत्तमता के साथ होती है।

तीसरा खण्ड

आय-व्यय इत्यादि

पहला अध्याय

आमदनी और खर्च

गृहस्थी में द्रव्य के बिना सच्चा सुख नहीं मिल सकता। किन्तु यह आशा भी व्यर्थ है कि, केवल बहुत सा धन होने से ही सुख मिलेगा। चाहे धन थोड़ा ही हो; पर उसका प्रबन्ध अच्छा होना चाहिए। इसमें सुख विशेष है। और बहुत सा धन हुआ; पर उसका प्रबन्ध ठीक नहीं, तो इसमें कोई सुख नहीं। लोभी आदमी के पास बहुत सा धन भरा रहता है; पर धन का उपयोग वह नहीं जानता, इसलिए उसे सुख नहीं रहता। वह सदैव दुखी और असन्तुष्ट रहता है। इसी प्रकार यदि कोई मनुष्य बहुत धनवान है; परन्तु, फ़िज़ूल खर्च करता है तो उसको भी दुःख ही होता है। मतलब यह है कि धन की आमदनी और खर्च का जब तक कोई सुप्रबन्ध न हो, तब तक गृहस्थी में सुख नहीं मिल सकता।

द्रव्य का महत्व प्रत्येक गृहस्थी को छोटी उम्र से ही अपने बच्चों को बतलाना चाहिए। इसके लिए सहज उपाय यह है कि मा-बाप अपने लड़कों और लड़कियों को प्रति मास नियमित रूप से कुछ द्रव्य देते रहें, और उस द्रव्य को वे लड़के किस प्रकार से रखते हैं, अथवा कैसे खर्च करते हैं, इसपर मा-बाप स्वयं दृष्टि रखें। बच्चों को जो द्रव्य दिया जाय, उसके जमा-खर्च की जाँच, प्रत्येक रविवार को, अथवा अन्य किसी दिन, मा-बाप अवश्य किया करें; और

उसमें जो भूलें दिखलाई दें, स्पष्ट रूप से उनको समझा दि…
इस प्रकार लड़कपन से यदि बच्चों को द्रव्य का …
यथोचित उपयोग मालूम हो जायगा, तो बड़े होने पर …
खर्च कभी न करेंगे। बच्चों को लड़कपन से ही भली …
हो जाना चाहिए कि कंजूसी कोई अच्छा गुण नहीं है; …
खर्च होना भी बहुत भारी दुर्गुण है। मितव्यय के समान सु…
सच्चा साधन और कोई नहीं है। यह सिद्धान्त बच्चों के
पटल पर अंकित कर देना चाहिए।

कुछ लोग समझते हैं कि बच्चों के हाथ में यदि पैसा…
जायगा, तो वे मनमाने तौर पर खर्च करेंगे, और उनकी …
खराब हो जाँयगी। यह किसी अंश तक सच है; परन्तु …
रखना चाहिए कि जो मा-बाप अपने बच्चों को पैसा दे दे…
परन्तु इस बात पर दृष्टि नहीं रखते कि वे किस प्रकार …
हैं, उन्हीं के बच्चों में खराब आदतें आ जाती हैं; परन्तु …
बाप अपने बालकों को पैसे का महत्व और उनका उपयोग …
भाँति समझाते रहते हैं, और उपर्युक्त रीति से जमा-खर्च भी …
हैं, उनके बच्चे आगे चलकर बहुत ही मितव्ययी और सदा…
निकलते हैं। यह अनुभव की बात है। बच्चों को, उनके …
पुस्तकों, स्लेट, पेंसिल और काग़ज़, क़लम, दवात इत्यादि चीज़ों…
विषय में भी सावधान करते रहना चाहिए। इससे भी द्र…
महत्व उनके ध्यान में आता रहेगा।

गृहस्थी में विशेषतया तीन प्रकार का खर्च रहता है:—

चालू खर्च—अर्थात् जो सदैव नियम से करना पड़…

जैसे, घर का किराया, म्युनिसिपल अथवा दूसरे टैक्स; खाने-
, कपड़े-लत्ते का खर्च, बच्चों की पढ़ाई-लिखाई का खर्च, नौकरों
वेतन का खर्च, चिराग़-बत्ती अथवा कहीं आने-जाने की सवारी
खर्च, इत्यादि।

(२) अचानक खर्च—अर्थात् रोज़ाना खर्च के अतिरिक्त जो
र्च किया जाय, जैसे घर में कोई बीमार हो जाय, तो उसके
प्रबन्ध का खर्च, मेहमानदारी या अतिथि-अभ्यागत का खर्च,
चानक कहीं जाना-आना पड़े, उसका खर्च, इत्यादि।

(३) प्रासंगिक खर्च—तिथि-त्योहार, भोज, मानता, श्राद्ध,
ादी-ब्याह, इत्यादि।

अपनी आमदनी के अनुसार इन तीनों प्रकार के खर्चों क
ति मास यथोचित प्रबन्ध करना चाहिए। जिस भाग के हिस्से
जितना खर्च आवे, उसमें उतना ही खर्च करना चाहिए। गृहस्थी
अकसर ऐसे मौक़े आ जाते हैं कि घर के स्वामी और स्वामिनी
दि दृढ़ता से काम न लें, तो द्रव्य का बहुत अधिक अपव्यय
ो जाय। लोक-निन्दा, समाज के रीति-रिवाज, धनवान् पड़ोसियों
ी देखादेखी अधिक खर्च करने की इच्छा और हठ, इत्यादि बातों के
ोह-जाल में पड़कर बहुत से गृहस्थ अपनी सामर्थ्य से बाहर खर्च
रके पीछे पछताते हैं। इसलिए गृहस्थ को अपनी आमदनी के अन्दर
ी सब खर्च सम्हाल कर कुछ द्रव्य बचत में अवश्य रखना चाहिए।

बचत—गृहस्थ के पास जब तक कुछ बचत न होगी, वह सुख-
ी नींद कभी न सो सकेगा। चिन्ता उसको सदैव सताती रहेगी।
जीवन में अनेक दुर्घटनाएं, बीमारियां, मृत्यु और अन्य अनेक

उसमें जो भूलें दिखलाई दें, स्पष्ट रूप से उनको समझा
इस प्रकार लड़कपन से यदि बच्चों को द्रव्य का
यथोचित उपयोग मालूम हो जायगा, तो बड़े होने पर वे
खर्च कभी न करेंगे। बच्चों को लड़कपन से ही भली भाँति
हो जाना चाहिए कि कंजूसी कोई अच्छा गुण नहीं है;
खर्च होना भी बहुत भारी दुर्गुण है। मितव्यय, के समान
सच्चा साधन और कोई नहीं है। यह सिद्धान्त बच्चों के
पटल पर अंकित कर देना चाहिए।

कुछ लोग समझते हैं कि बच्चों के हाथ में यदि
जायगा, तो वे मनमाने तौर पर खर्च करेंगे, और उनकी
खराब हो जाँयगी। यह किसी अंश तक सच है; परन्तु
रखना चाहिए कि जो मा-बाप अपने बच्चों को पैसा दे
परन्तु इस बात पर दृष्टि नहीं रखते कि वे किस प्रकार
हैं, उन्हीं के बच्चों में खराब आदतें आ जाती हैं; परन्तु
बाप अपने बालकों को पैसे का महत्व और उसका उपयोग
भाँति समझाते रहते हैं, और उपर्युक्त रीति से जमा-खर्च भी
हैं, उनके बच्चे आगे चलकर बहुत ही मितव्ययी और
निकलते हैं। यह अनुभव की बात है। बच्चों को, उनके
पुस्तकों, स्लेट, पेंसिल और कागज, कलम, दवात इत्यादि के
विषय में भी सावधान करते रहना चाहिए। इससे भी
महत्व उनके ध्यान में आता रहेगा।

गृहस्थी में विशेषतया तीन प्रकार का खर्च रहता है:—
नित्य खर्च—अर्थात जो सदैव नियम से करना

जैसे, घर का किराया, म्युनिसिपल अथवा दूसरे टैक्स; खाने-
ी, कपड़े-लत्ते का खर्च, बच्चों की पढ़ाई-लिखाई का खर्च, नौकरों
वेतन का खर्च, चिराग़-बत्ती अथवा कहीं आने-जाने की सवारी
खर्च, इत्यादि ।

(२) अचानक खर्च—अर्थात् रोज़ाना खर्च के अतिरिक्त जो
र्च किया जाय, जैसे घर में कोई बीमार हो जाय, तो उसके
बन्ध का खर्च, मेहमानदारी या अतिथि-अभ्यागत का खर्च,
चानक कहीं जाना-आना पड़े, उसका खर्च, इत्यादि ।

(३) प्रासंगिक खर्च—तिथि-त्योहार, भोज, मानता, श्राद्ध,
दी-ब्याह, इत्यादि ।

अपनी आमदनी के अनुसार इन तीनों प्रकार के खर्चों क।
ति मास यथोचित प्रबन्ध करना चाहिए । जिस भाग के हिस्से
जितना खर्च आवे, उसमें उतना ही खर्च करना चाहिए । गृहस्थी
अकसर ऐसे मौक़े आ जाते हैं कि घर के स्वामी और स्वामिनी
दि दृढ़ता से काम न लें, तो द्रव्य का बहुत अधिक अपव्यय
। जाय । लोक-निन्दा, समाज के रीति-रिवाज, धनवान् पड़ोसियों
ी देखादेखी अधिक खर्च करने की इच्छा और हठ, इत्यादि बातों के
ोह-जाल में पड़कर बहुत से गृहस्थ अपनी सामर्थ्य से बाहर खर्च
रके पीछे पछताते हैं । इसलिए गृहस्थ को अपनी आमदनी के अन्दर
ी सब खर्च सम्हाल कर कुछ द्रव्य बचत में अवश्य रखना चाहिए ।

बचत—गृहस्थ के पास जब तक कुछ बचत न होगी, वह सुख
ी नींद कभी न सो सकेगा ।
ीवन में अनेक

उसमें जो भूलें दिखलाई दें, स्पष्ट रूप से उनको समझा दिया जा इस प्रकार लड़कपन से यदि बच्चों को द्रव्य का महत्व और उसका यथोचित उपयोग मालूम हो जायगा, तो बड़े होने पर वे फ़िज़ूल खर्च कभी न करेंगे। बच्चों को लड़कपन से ही भली भाँति मालूम हो जाना चाहिए कि कंजूसी कोई अच्छा गुण नहीं है; और फ़िज़ूल खर्च होना भी बहुत भारी दुर्गुण है। मितव्यय के समान सुख का सच्चा साधन और कोई नहीं है। यह सिद्धान्त बच्चों के हृदय पटल पर अंकित कर देना चाहिए।

कुछ लोग समझते हैं कि बच्चों के हाथ में यदि पैसा दिया जायगा, तो वे मनमाने तौर पर खर्च करेंगे, और उनकी आदतें खराब हो जाँयगी। यह किसी अंश तक सच है; परन्तु ध्यान रखना चाहिए कि जो मा-बाप अपने बच्चों को पैसा दे देते हैं परन्तु इस बात पर दृष्टि नहीं रखते कि वे किस प्रकार खर्च करते हैं, उन्हीं के बच्चों में खराब आदतें आ जाती हैं; परन्तु जो मा-बाप अपने बालकों को पैसे का महत्व और उनका उपयोग भली भाँति समझाते रहते हैं, और उपर्युक्त रीति से जमा-खर्च भी देखते हैं, उनके बच्चे आगे चलकर बहुत ही मितव्ययी और सदाचारी निकलते हैं। यह अनुभव की बात है। बच्चों को, उनके काम की पुस्तकों, स्लेट, पेंसिल और कागज़, कलम, दवात इत्यादि चीज़ों के विषय में भी सावधान करते रहना चाहिए। इससे भी द्रव्य का महत्व उनके ध्यान में आता रहेगा।

गृहस्थी में विशेषतया तीन प्रकार का खर्च रहता है:—

१ चालू खर्च—अर्थात् जो सदैव नियम से करना पड़

। जैसे, घर का किराया, म्युनिसिपल अथवा दूसरे टैक्स; खाने-
ने, कपड़े-लत्ते का ख़र्च, बच्चों की पढ़ाई-लिखाई का ख़र्च, नौकरों
वेतन का ख़र्च, चिराग़-बत्ती अथवा कहीं आने-जाने की सवारी
ख़र्च, इत्यादि ।

(२) अचानक ख़र्च—अर्थात् रोज़ाना ख़र्च के अतिरिक्त जो
र्च किया जाय, जैसे घर में कोई बीमार हो जाय, तो उसके
ग्बन्ध का ख़र्च, मेहमानदारी या अतिथि-अभ्यागत का ख़र्च,
चानक कहीं जाना-आना पड़े, उसका ख़र्च, इत्यादि ।

(३) प्रासंगिक ख़र्च—तिथि-त्योहार, भोज, मानता, श्राद्ध,
ादी-ब्याह, इत्यादि ।

अपनी आमदनी के अनुसार इन तीनों प्रकार के ख़र्चों क।
ति मास यथोचित प्रबन्ध करना चाहिए। जिस भाग के हिस्से
जितना ख़र्च आवे, उसमें उतना ही ख़र्च करना चाहिए। गृहस्थी
ं अकसर ऐसे मौक़े आ जाते हैं कि घर के स्वामी और स्वामिनी
ादि दृढ़ता से काम न लें, तो द्रव्य का बहुत अधिक अपव्यय
ो जाय। लोक-निन्दा, समाज के रीति-रिवाज, धनवान् पड़ोसियों
ी देखादेखी अधिक ख़र्च करने की इच्छा और हठ, इत्यादि बातों के
ोह-जाल में पड़कर बहुत से गृहस्थ अपनी सामर्थ्य से बाहर ख़र्च
रके पीछे पछताते हैं। इसलिए गृहस्थ को अपनी आमदनी के अन्दर
ी सब ख़र्च सम्हाल कर कुछ द्रव्य बचत में अवश्य रखना चाहिए।

बचत—गृहस्थ के पास जब तक कुछ बचत न होगी, वह सुख
ी नींद कभी न सो सकेगा। चिन्ता उसको सदैव सताती रहेगी।
जीवन में अनेक दुर्घटनाएँ, बीमारियाँ, मृत्यु और अन्य अनेक

नियम बतलाना तो प्रायः असम्भव है। अपनी-अपनी रुचि सुविधा के अनुसार प्रत्येक गृहस्थ को घर-खर्च के प्रत्येक विभाग नियम बांध लेना चाहिये। उदाहरणार्थ, जिस कुटुम्ब की मा आमदनी बीस रुपया है, उसको इस प्रकार से अपने खर्च का बन्द करना चाहिए—घर का भाड़ा १ रुपया, भोजन-खर्च १२ कपड़ा-लत्ता ३ रुपये; नाई, धोबी, और मजूरी १ रुपया, लड़कों पढ़ाई-लिखाई इत्यादि में १ रुपया, आकस्मिक खर्च १ रुपया, १ रुपया।) इसमें न्यूनाधिक भी हो सकता है। जैसे, जिसका निज का या बापदादे का है, उसको घर का किराया न देना पड़े इसी प्रकार आकस्मिक खर्च भी प्रतिमास होना आवश्यक नहीं है

उधार और नक़द सौदा—जो लोग चाहते हैं कि उनको में तकलीफ न हो, उनको सदैव नक़द पैसा देकर ही सब आवश्यक चीजें ख़रीदने का दृढ़ निश्चय करना चाहिये। इस झूठे अभि में कभी न आजाना चाहिए कि हम बड़े प्रतिष्ठित आदमी हैं, को चाहे जितना सौदा उधार मिल सकता है। कहावत भी है कि "घास-फूस का तापना और उधार का खाना" बराबर होता बहुत ही आवश्यकता आ पड़े, किसी से पैसे उधार ले लो, दूकानदार के यहां से सौदा नक़द ही लाओ। दूकानदार के यहां उचापत कभी न खाओ। यदि तुम किसी साहूकार के यहां से क़र्ज़ लोगे, तो वह सिर्फ़ तुमसे पैसे का व्याज ही भर लेगा, पर उधार सौदा देनेवाला दूकानदार व्याज से भी अधिक दाम लेगा, कम तौलेगा, और सौदा भी सबसे अधिक रद्दी देगा। उधार सौदा लेनेवालों की स्वतंत्रता नष्ट हो जाती है, वह दूकानदार

बन जाता है, और यदि कभी उसके हाथ में नक़द पैसा भी
है, तो भी वह ऐसी जगह जाकर सौदा नहीं खरीदता, जहां
सस्ता और अच्छा माल मिल सकता है। क्योंकि उसको
बात का भय रहता है कि यदि मैं ऐसा करूंगा, तो जिसके यहां
उचापत में सौदा लेता हूँ, वह नाराज़ होगा। यदि हम नक़द
देकर सौदा खरीदने का निश्चय करेंगे, तो बढ़िया से बढ़िया
हम चाहे जहां ले सकते हैं। यह स्वतंत्रता उधारवाले को नहीं
। जो सच्चे दूकानदार होते हैं, वे भी नक़द का ही व्यवहार
पसन्द करते हैं।

उपर्युक्त बातों पर ध्यान रखकर प्रत्येक गृहस्थ स्त्री-पुरुष को
बात का निश्चय कर लेना चाहिए कि जब तक पास में नक़द
न हो, तब तक कोई चीज़ ही न खरीदें। जिस गृहस्थ की आम-
कम हो और उसी हिसाब से उसको खर्च भी करना हो,
उसके लिए तो यह अत्यन्त आवश्यक है कि, वह प्रत्येक वस्तु
खरीदते समय इस बात का पूरा-पूरा विचार कर ले कि उसको
वस्तु के खरीदने की कहां तक आवश्यकता है। उसको बार बार
अपने मन से यह प्रश्न कर लेना चाहिए कि क्या उस वस्तु के बिना
का काम नहीं चल सकता। यदि बार-बार मन यही कहे कि
हां, इसके बिना काम नहीं चलेगा," तभी उसको नक़द दाम देकर
खरीदना चाहिए। और यदि उसका मन यह कहे कि "नहीं, इस
वस्तु के बिना भी काम चल सकता है," तो ऐसी वस्तु में व्यर्थ पैसा
भी न डालना चाहिये। जो गृहस्थ इस प्रकार अपने मन में विचार
करके गृहस्थी चलावेगा, उसको पैसे की दिक़्क़त कभी न पड़ेगी।

प्रति दिन के खर्चे का हिसाब इस प्रकार से रखना चाहिए :—

महीना श्रावण पक्ष कृष्ण संवत् १९८२ का हिसाब

तिथि	घर-भाड़ा	वेतन	मजदूरी	शाक-भाजी	फल-फलहरी	फुटकर	दूध-दही आदि	घी	ईंधन, दियासली	सिलाई	धुलाई	धर्मादाय	पिता-खर्च
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													

उपर्युक्त नमूने में जो कोष्ठक दिये गये हैं, उनमें अपनी-अपनी
ाधा और आवश्यकता के अनुसार न्यूनाधिक भी किये जा सकते
जो लोग साल भर के लिए एकदम अनाज इत्यादि खरीदकर
रख सकते; बल्कि प्रत्येक मास का प्रबन्ध करते हैं, उनको
ाज के हिसाब के लिए और कोष्ठक बढ़ा लेने चाहिएं। इसी
ार जिन्हें घर-भाड़ा नहीं देना पड़ता, म्युनिसिपैलिटी को टेक्स
ादि देने पड़ते हैं, उनको घर-भाड़े की जगह पर उपर्युक्त टेक्स
ादि के कोष्ठक रखने चाहिएं। इसी प्रकार जिसकी जैसी
श्यकता हो, उपर्युक्त नमूने में परिवर्त्तन कर सकते हैं।

आजकल हमारे देश में मध्यम श्रेणी और उच्च श्रेणी के
ुष्यों को शारीरिक परिश्रम करके अपने घर के काम-काज स्वयं
र लेने की आदत नहीं रही है। छोटे से छोटे कामों के लिए मज-
या नौकर की आवश्यकता पड़ती है। जिनकी आमदनी अधिक
वे तो नौकरों को वेतन देकर अथवा मजदूरों को मजदूरी देकर
ाम ले सकते हैं; पर मध्यम श्रेणी के मनुष्यों में इस प्रकार की
ात बहुत ही हानिकारक है। मध्यम श्रेणी के स्त्री-पुरुषों को तो
पने घर का काम स्वयं आप ही करना चाहिए। इससे उनको
ुत बचत हो जायगी; और शारीरिक परिश्रम करते रहने से उनका
ास्थ्य भी अच्छा रहेगा। जिनके घर के आसपास कुछ स्थान
ाली रहता हो, उनको शाक-भाजी, मामूली फल और फूलों के
ौधे अवश्य लगाना चाहिए; और उनकी सिंचाई, गोड़ाई इत्यादि
वयं अपने हाथ से, शाम-सुबह, अवकाश के समय करना चाहिए।
र के बाल-बच्चे भी बड़े उत्साह के साथ ऐसे कामों में भाग लेते

एक ही नियम नहीं बतलाया जा सकता। प्रत्येक को अपनी-अ
स्थिति का विचार करके अपने बचे हुए रुपये का प्रबन्ध क
चाहिए। जहां तक हो सके, किसी एक महाजन के यहां, अ
ब्याज के लालच से, रुपया जमा करना खतरे से खाली नहीं।
हम यह नहीं कह सकते कि सभी महाजन बेईमान होते हैं। पर
जहां तक देखा गया है, सार्वजनिक व्यापारी संस्थाओं की अ
निजी तौर पर व्यापार करनेवाली कोठियां अधिक खतरनाक
हैं। क्योंकि किसी सार्वजनिक व्यापारी संस्था की बात यदि
जाय, तो इसका मतलब यह है कि उसके सभी व्यवस्थापकों
बात चली गई; और इसलिए ऐसी संस्थाओं के अधिकारी
अपनी संस्था के विषय में सावधान रहते हैं। परन्तु निजी तौर
व्यापार करनेवालों की यह दशा नहीं है। इसलिए निजी व्या
की अपेक्षा सार्वजनिक व्यापारी संस्था, अर्थात् बैंक इत्यादि में
रखना अच्छा है। इसके सिवाय जो संस्थाएं सरकार की संर
में खुली हैं, अथवा जिन संस्थाओं को सरकार ने स्वयं स्था
किया है, उनका स्थायित्व और भी विशेष है। इस प्रकार की
सरकारी अथवा पूर्ण सरकारी संस्थाओं में भी रुपया जमा
से हानि नहीं हो सकती। ऐसी संस्थाओं में—

✓सेविंग बैंक—सब से अच्छी संस्था है। इसका सम्बन्ध
कारी डाकखाने से है; और सर्वसाधारण को रुपया जमा
के लिए इससे अधिक सुरक्षित तथा सुविधाजनक और
संस्था नहीं मिल सकती। इसकी विशेषताएं नीचे लिखी जाती हैं

१—सेविंग बैंक का सुरक्षितपन एक इसी बात से स्पष्ट है

हमारी सरकार ने ही इस संस्था की जिम्मेदारी अपने ऊपर ले ली
उसने वचन दे दिया है कि, प्रत्येक मनुष्य अपना रुपया और
। ब्याज चाहे जब सेविंग बैंक से उठा सकता है। तत्काल उस
[illegible]पया, ब्याज-सहित दे दिया जायगा। इतना भारी जिम्मेदार
पर फिर ब्याज की दर, चाहे जितनी कम हो, रुपया जमा करने
ोई हानि नहीं। सर्वसाधारण बड़ी खुशी से इन संस्थाओं में
ा जमा कर सकते हैं।

२—रुपया जमा करने और उसको उठाने की जितनी सुविधा
बैंक में रहती है, उतनी अन्यत्र कहीं नहीं रहती। प्रत्येक डाक-
में इसका हिसाब रहता है, और चाहे जब वहाँ जाकर हम
या जमा कर सकते हैं; और चाहे जब ले सकते हैं। इससे अधिक
ाधा और क्या हो सकती है ?

३—सेविंग बैंक के व्यवहार में सरकार ने क़ानूनी कठिनाइयाँ
बहुत कम रखी हैं। अतएव किसी मनुष्य के मरने पर उसका
ाया उसके कुटुम्बवालों को प्रायः सहज में ही मिल जाता है।
चहरी में जाने अथवा वकीलों का घर भरने की आवश्यकता
ीं पड़ती।

४—सेविंग बैंक में आपका जो रुपया रहेगा, उसके गुप्त रखने
। भी डाकघर के अधिकारियों को ताक़ीद रहती है।

इस प्रकार की सुविधाएं दूसरी जगह नहीं मिल सकतीं। इस-
ए रुपया जमा करने के लिए सेविंग बैंक सब से अच्छा है।
ी सुरक्षा, रुपये का कुछ थोड़ा सा ब्याज, सब व्यवहार नियम-

यद्ध और पत्तके, इत्यादि ऐसी बातें हैं, जिनके कारण रुपये के जाने की कभी सम्भावना नहीं।

चीजों को गिरवी रखकर यदि हम अपनी पूंजी लगा तो उसमें भी बड़ी झंझटें हैं। पहले यह देखना चाहिए कि चीज को हम अपने यहाँ गिरवी रख रहे हैं, उसका माल खरा है खोटा, फिर इस बात की जांच करें कि कहीं माल चोरी का तो है; और यदि इन सब बातों से बच जावें, तो फिर यह चिन्ता है इस माल को रखें कहाँ? माल गिरवी रखने का व्यवसाय करने उपर्युक्त झंझटों में कभी न कभी फँस ही जाते हैं; और यदि बच गये, तो माल की रक्षा करने में रात भर उनको नींद आती। अकसर डाकू और चोर उन पर धावा करते हैं; और कभी अपने प्राणों से भी हाथ धोना पड़ता है।

ज़मीन, मकान, शेयर, सरकारी काग़ज़ इत्यादि खरीद रुपये को लगा रखने के अनेक तरीक़े हैं; पर संकटों से वे खाली नहीं हैं। हमारी राय में तो सरकारी बैंकों में रुपया जमा करने का मार्ग ही सब से अधिक सुरक्षित है।

विलायत के सेविंग बैंकों में तो हमारे देश से भी अधिक सुविधा है। हमारे यहाँ के सेविंग बैंकों में चार आने से कम नहीं जमा होते पर विलायत में एक पेनी तक जमा कर लेने की सुविधा कर दी है। वहाँ डाकखाने में एक काग़ज़ मिलता है। उसमें एक पेनी का टिकट लेकर चिपका रखिये; फिर जब दूसरी पेनी अपने पास हो जाय, तब उसका टिकट लेकर उसी काग़ज़ पर लगा रखिये। इस प्रकार जब बारह टिकटें उस काग़ज़ पर लग जाँय, तब उन्हें

[डा]कघर में ले जाकर पोस्टमास्टर को दे दीजिए। पोस्टमास्टर [बा]रह पेनी अर्थात् एक शिलिंग आपके नाम से पासबुक में जमा [क]र देंगे; और उस काग़ज़ को रद कर देंगे। इस प्रकार छोटे-[छो]टे लड़के भी वहाँ एक-एक पनी जमा करके बहुत सा द्रव्य एकत्र [क]र लेते हैं। भारतवर्ष के डाकघरों में भी ऐसी ही सुविधा हो [जा]य, तो बड़ा अच्छा हो।

हाँ, एक बात है। डाकघर के सेविंग बैंकों से सर्वसाधारण [लो]गों की ही आवश्यकता-पूर्ति हो सकती है। क्योंकि इनमें एक [नि]श्चित रक़म से अधिक जमा नहीं कर सकते। जिन धनवान् लोगों [को] अधिक रुपये जमा करने की आवश्यकता होती है, उनके लिए [से]विंग बैंक,* प्रामेसरी नोट, और सरकारी क़र्ज़ के [का]ग़ज़ इत्यादि रुपया जमा करने के अच्छे साधन हैं। जिन लोगों [का] उदर-निर्वाह अपने जमा किये हुए द्रव्य के ब्याज पर ही अव-[ल]म्बित नहीं है, उनको उपर्युक्त व्यवहारों के अतिरिक्त अन्य काम [में] अपना रुपया नहीं लगाना चाहिए। रेलवे-स्टाक, जहाजी [क]म्पनियों के शेयर, व्यापारी शेयर, अन्य कम्पनियों अथवा मिलों के [शे]यर, इत्यादि अनेक साधन रुपये को लगा रखने के लिए हैं; [औ]र इनमें लाभ भी अच्छा होता है; पर साथ ही ये साधन [ख़]तरे से ख़ाली नहीं हैं। इसलिए जिनको ख़तरे से बिलकुल [ब]चना हो, उनको इन व्यापारों के फंदे में न पड़ना चाहिए। [हाँ], जिन लोगों का जीवन व्यापारमय हो रहा है, जिनको भाव के

* देश के अन्य बड़े बड़े बैंकों में सेविंग बैंक का हिसाब खुला है, [उ]समें अधिक रुपया जमा कर सकते हैं।

चढ़ाव-उतार और हानि-लाभ के सहने की आदत पड़ गई लोग यदि ऐसे व्यापारों में पड़ें, तो कोई हानि भी नहीं है। जन्म भर नौकरी कर के जिन्होंने बड़े कष्ट से कुछ द्रव्य बचा है; और वृद्धावस्था में सुख से बैठकर जो उसी पर अपना निर्वाह करना चाहते हैं, उनको इस प्रकार के सट्टों अथवा बाजारों के चक्कर में न आना चाहिए। ऐसे लोगों को अपने के रुपये के प्रामेसरी नोट ले लेना चाहिए, अथवा किसी बैंक में जमा करके शान्ति के साथ परोपकार में अपना व्यतीत करना चाहिए। थोड़ी ही अवधि में पूंजी को दूना करने वाले अनेक व्यापार हैं; और अन्य भी अनेक ऐसे बड़े-बड़े व्यापार हैं, जिनमें धन लगाने से हमको बहुत लाभ हो है, तथा साथ ही हमारे देश के लोगों को भी उससे फायदा है; परन्तु जिनके पास अपनी बचत का रुपया बहुत नहीं है, उनको ऐसे व्यवहार में न पड़ना चाहिए। हाँ, जिनकी परिस्थिति हो कि ऐसे व्यापारी व्यवहार में उनके कुछ रुपये भी जाँय, तो भी कोई परवा नहीं, वे लोग ऐसे भारी व्यापार भले ही रुपये लगावें।

ऊपर हमने इस बात का विवेचन किया है कि, जिनके कुछ थोड़े बहुत रुपये बच जाते हैं, वे अपनी उस पूँजी किस प्रकार के व्यवहारों में लगावें। परन्तु बहुत से लोग भी होते हैं कि, जिनकी आमदनी और खर्च प्रायः बराबर ही हैं; और ऐसे लोगों की वृद्धावस्था प्रायः दरिद्रता में ही व्यतीत की सम्भावना रहती है। इस प्रकार के गृहस्थों के मर जाने के

; बाल-बच्चों को प्रायः भिक्षा मांगने की ही नौबत आती है,
वा किसी सम्बन्धी के घर बहुत ही कष्टप्रद और अपमान-युक्त
न व्यतीत करना पड़ता है। इस प्रकार के कुटुम्बों की हमारे देश
मी नहीं है। अनेक सरकारी नौकर और दफ़्तरों में काम करने-
सफ़ेदपोश गृहस्थ ऐसे होते हैं कि, जो अपनी शान-शौक़त,
ई-खर्चे और खाने-पीने में ही अपनी सारी मासिक आमदनी खर्च
देते हैं; और अपने बाद अपने बाल-बच्चों की कुछ भी चिन्ता
करते। कोई समय था, जब हमारा देश स्वतंत्र था; धन-धान्य
विपुलता थी; जीवन-निर्वाह की सब चीज़ें सस्ती थीं; आवश्यक-
इतनी बढ़ी हुई नहीं थीं; और सम्मिलित-कुटुम्ब-प्रथा हमारे देश
पूरी-पूरी प्रचलित थी—उस समय मृत्यु के बाद अपने बाल-बच्चों
इतनी चिन्ता करने का विशेष कारण नहीं था। परन्तु अब
ारे देश की दशा बिलकुल बदल गई है। इसलिये वर्तमान दशा के
नुकूल व्यवहार करना आवश्यक है। आजकल गृहस्थ को अपनी
ो आमदनी कभी नहीं खर्च करनी चाहिए। यदि किसी तरह से
बचत न हो सके, तो लाइफ इन्श्योरेंस कम्पनी में अपने जीवन का
मा कराने की कोशिश करनी चाहिए। इस कम्पनी से सम्बन्ध कर
ने से मजबूर होकर कुछ न कुछ पैसा बचाना ही पड़ेगा।

जीवन का बीमा—इस कार्य के लिए भारतवर्ष में कई कम्प-
यां खुली हुई हैं। कुछ निश्चित शर्तों के अनुसार धीरे-धीरे इस
म्पनी में थोड़ा-थोड़ा रुपया भी जमा किया जा सकता है, और
म्पनी के नियमानुसार जमा करनेवाले के मरने पर, अथवा जीवित
अवस्था में भी, रुपया मिल जाता है। इस कम्पनी की व्यवस्था से

जो लोग फायदा उठावेंगे उनके बाद उनके बाल-बच्चों को ... मरने की नौबत न आयेगी। जब किसी सज्जन ... कम्पनी से सम्बन्ध करना हो, तब उसको निम्नलिखित ... विचार अवश्य कर लेना चाहिएः—

(१) कम्पनी का स्थायित्व। यह देखना चाहिए कि ... कम्पनी में हम अपने जीवन का बीमा कराना चाहते हैं, वह ... दिन की पुरानी है। नवीन खुली हुई कम्पनी से बचना चाहिए ... बीमा-कम्पनी जितनी अधिक पुरानी होगी, उतना ही उसका ... यित्व विशेष समझना चाहिए।

(२) कम्पनी की प्राचीनता के बाद उसकी पूंजी भी देख... चाहिए। जितनी अधिक पूँजी होगी, उतनी ही कम्पनी भी ... होगी।

(३) यह भी देखना चाहिए कि कम्पनी की पूंजी सार्वजनि... अर्थात् हिस्सेदारों के द्वारा जमा की गई है, अथवा कुछ व्यक्ति... ने निजी तौर पर अपने रुपये से कम्पनी खोली है। सार्वजनिक ... विशेष विश्वसनीय होती है।

(४) कम्पनी यदि सरकार के जिम्मे पर चलती हो, ... और भी अच्छी बात है। पर सरकार ऐसी कम्पनियों का ... बहुत कम लेती है।

कम्पनी को पसन्द कर लेने में फिर बीमा किस प्रकार ... कराया जाय, इस बात का निश्चय अपनी सुविधा के अनुसार ... लेना चाहिए। कम्पनी की नियमावली से सब बातें मालूम...

ी हैं। तथापि मोटी-मोटी बातों का नीचे उल्लेख किया
ा है:—

(१) मृत्यु तक बराबर थोड़ी-थोड़ी रक़म किश्त से देनी
ती है। मरने के बाद बीमा की निश्चित रक़म वारिस को
ाती है।

(२) पांच, दस, पन्द्रह, बीस, पच्चीस, तीस, इत्यादि वर्ष
ी किश्त देकर मरने के बाद वारिस को रुपये मिल सकते हैं।

(३) उपर्युक्त वर्षों की अवधि समाप्त होने पर अपनी जीविता-
ा में ही रुपये ले सकते हैं; और यदि बीच में मृत्यु हो जाय,
भी वारिस को रुपये मिल जाते हैं।

जीवन का बीमा कराने की बात बहुत कम लोगों की समझ में
ाती है; क्योंकि द्रव्य लगाकर तुरन्त इसमें कोई विशेष लाभ
खाई नहीं देता; और मनुष्य स्वाभाविक ही तात्कालिक लाभ की
ोर विशेष रुचि रखता है। मनुष्य समझता है कि कम्पनी हमारे
पये से लाभ उठाती रहती है; और हमको मरने के बाद रुपये मिलते
। यदि जीवितावस्था में हम द्रव्य लेते है, तो हमको कोई लाभ नहीं,
योंकि ब्याज इत्यादि पर रुपया लगाने से अधिक लाभ उठा सकते
। यह बात आंशिक रूप से सत्य अवश्य है; पर जो लोग अन्य
कार से रुपये जमा नहीं कर सकते, उनके लिए जीवन का बीमा
रा लेने से रुपये एकत्र करने का अवसर ज़रूर मिलता है; और
रने के बाद उनके बाल-बच्चों का सहारा भी अवश्य हो जाता है।
समें कोई सन्देह नहीं।

प्रत्येक कम्पनी को बीमा की दर ठहराते समय तीन बातों का ध्यान

ाने लगे। सादगी का कुछ भी ख़याल नहीं रहा। हमारे देश का
-व्यवसाय नष्ट हो गया; और करोड़ों रुपये का कपड़ा विला-
से आने लगा। हमारे देश की दरिद्रता का यही मुख्य
ण है।

हम यह नहीं कहते कि लोग अच्छा कपड़ा न पहनें; क्योंकि
छे कपड़े से मनुष्य की इज्ज़त होती है; परन्तु हम यह अवश्य
गे कि पहले शरीर के स्वास्थ्य की ओर ध्यान देकर उत्तम भोजन
र व्यायाम से उसको पुष्ट बनावें; फिर इसके बाद अपनी सामर्थ्य
र व्यवसाय के अनुसार कपड़ों में पैसा खर्च करें। यह बात
ं कि पोशाक बहुत क़ीमती और ऊंचे दरजे की हो, तभी समाज
हमारी प्रतिष्ठा होगी। कपड़ों का पहला गुण तो यही है कि
ऊक हों; और दूसरा गुण उनकी टीपटाप है। शान-शौकत और
ान के कपड़ों से अब इज्ज़त नहीं होती।

गृहस्थी के लिए जो कुछ कपड़ा ख़रीदना हो, साल में प्रायः एक
र ही, अथवा दो बार में ख़रीद लेना चाहिए। इस नियम से यदि
ृहस्थ मनुष्य बँध जायगा, तो कपड़ों के खर्च में किफ़ायत अवश्य
ागी। क्योंकि प्रायः मनुष्यों में देखा जाता है कि, जहां कहीं उन्होंने
वीन फैशन का कपड़ा देखा कि उसको ख़रीदने की इच्छा होती है।
स प्रकार बार-बार ख़रीदते रहने से खर्च बहुत हो जाता है। इसके
सिवाय नीलाम इत्यादि में भी माल ख़रीदने से लाभ नहीं होता।
ीलाम में लोग, सस्तेपन के लालच से, पैसा भी बहुत दे आते
ं, और माल वही मिलता है। इसलिए प्रत्येक गृहस्थ को चाहिए
क किसी एक ही ईमानदार व्यापारी से सम्बन्ध रखे; और ख़ुद

जिससे उन कपड़ों में धूल न बैठे। बारीक सूती कपड़ों को स से निकालने के बाद, कुछ देर के लिए, हवा और धूप दिन चाहिए, जिससे पसीने की गन्दगी दूर हो जाय। इसके उनको इस तरकीब से खूँटी पर टांगे, अथवा घड़ी बना कर कि जिससे उनमें शिकन न पड़ने पावे।

धराऊ कपड़ों को गठड़ी में बांधकर सन्दूक में रखने को ठीक नहीं है; क्योंकि इससे कपड़ों में शिकन पड़ जाती है; यदि नीचे का कोई कपड़ा निकालना हो, तो सब कपड़ों को उलट पुलटाना पड़ता है। इसके सिवाय उन कपड़ों में काफ़ी हवा नहीं पहुँचती, जिससे कपड़ों में एक प्रकार की बुरी बास लगती है। इसलिए धराऊ कपड़ों को, जहाँ तक हो सके, हाथों से साफ़ कपड़े में लपेट कर आलमारी में रखना चाहि इससे उनको काफ़ी हवा मिलती रहेगी। जो कपड़े गठड़ियों बाँधकर सन्दूक के अन्दर रखे जाते हैं, बरसात में उनमें जरूर लग जाते हैं। रेशम और ऊनी कपड़ों को इस प्रकार बाँधकर रखना बहुत ही हानिकारक है।

कपड़ों को कीड़ों से कैसे बचाया जाय—जाड़े के बाद लोग ऊनी कपड़ों का इस्तेमाल नहीं करते; और लगभग आठ मही के लिए उनको तहाकर रख छोड़ते हैं। ऐसी दशा में कपड़ों यथा-सम्भव खूब साफ़ करके रखना चाहिए। क्योंकि यदि कपड़ों के कपड़ों में ही कहीं कोई चिपचिपे पदार्थ का धब्बा लग गया हो तो कीड़ा उसका पता लगा लेगा; और वहीं पर अंडे दे देगा ... में यह धब्बेवाली जगह ही पहले उसकी खुराक होती है

कर पीछे से धीरे-धीरे वह सब कपड़ों में फैल जाता है। कोटों और कमीज़ों की जेबों को उलटकर ब्रश से खूब साफ़ कर लेना चाहिए; और सिगरेट की डब्बी, जो सीडर लकड़ी की बनी होती है, उसके छोटे-छोटे टुकड़े करके उनमें डाल देना चाहिए, क्योंकि इसकी गन्ध से कीड़े बहुत घबड़ाते हैं। कपड़ों को अखबार के काग़ज़, मबले रद्दर अथवा अन्य किसी ऐसे पदार्थ में, जिसका पर्त ठंडा हो, लपेटकर रखने से बहुत कम कीड़ा लगता है; क्योंकि ठंडी चीज़ों में ये कीड़े अंडे नहीं देते।

तम्बाकू, रूसी चमड़ा, कपूर, पीसी हुई लौंग, नफ़थलीन, चन्दन का बुरादा, सीडर की लकड़ी, फिटकरी का चूर्ण, सांप की केंचल, नीम और देानामरुवा की पत्ती, काली मिर्च का चूर्ण इत्यादि ऐसे पदार्थ हैं कि इनकी उग्र गंध के कारण कपड़ों में कीड़े नहीं लग सकते। सफ़ेद कपड़े की छोटी-छोटी थैलियां बनाकर उनमें उपर्युक्त चीज़ों में से किसी एक चीज़ को भर दो, और फिर उन थैलियों को कपड़ों की तहों में दबा दो। कपूर, लौंग, चन्दन, मिर्च, देाना-मरुवा इत्यादि ऐसे पदार्थ हैं कि इनका प्रयोग करने से कपड़ों में दुर्गन्ध नहीं आवेगी; बल्कि ये सुवासित भी हो जावेंगे। सांप की केंचल और नीम के पत्ते रखने में भी कोई बुराई नहीं है। यदि किसी जगह पर कपड़ों को कीड़ों से बहुत अधिक नुकसान पहुँचने की सम्भावना हो, तो अल्मारियों और सन्दूकों में भीतर बाहर तम्बाकू का काढ़ा बनाकर खूब पोत देना चाहिए। कपूर का अर्क़ भी कीड़ों के नाश करने की अच्छी दवा है। काली मिर्चों को खूब पीस कर अल्मारियों और सन्दूकों में कपड़ों के आसपास फैला देना चाहिए।

कम्बल इत्यादि बड़े कपड़ों को तहाकर सन्दूक के अन्द
न रखना चाहिए; बल्कि जहाँ तक हो सके, बाह
देना चाहिए। यदि आलमारी में बन्द करके रखना हो तो
यत्न के साथ रखें, अथवा बारीक पीसी हुई फिटकरी उनके
नीचे छिड़क देवें। इससे उनमें कीड़ा नहीं लगेगा। गलीचे
नमदों में यदि कीड़ा लगने का भय हो तो उनके निचले ि
किनारे-किनारे अर्क कपूर लगा दो। यदि किसी कपड़े में
लग जाने की आशंका हो गई हो तो उसे खद्दर के गीले अँगे
लपेटकर भाफ दे लो, अगर कपड़ा भारी हो, तो गीले अँगे
लपेट कर गरम इस्त्री फेर दो। इससे अंडे नष्ट हो जायँगे।

उपर्युक्त उपायों के अतिरिक्त कपड़ों को समय-समय पर
निकालकर धूप और हवा अवश्य दिखलाते रहना चाहिए। ब
के महीनों में जब कभी धूप निकले, कपड़ों को धूप में अवश्य
लेना चाहिये। इससे कीटक लगने की सम्भावना बहुत कम
जाती है।

सर्ज, कश्मीरा इत्यादि ऊनी कपड़ों को धोबी के यहाँ धु
बड़ी भारी भूल है। ये कपड़े यदि पसीने से खराब हों, अ
मैले हो गये हों, तो इनको घर में ही साफ कर लेना अच्छा है। इ
बारंबार घर में साफ करते रहने से ये नवीन से बने रहते हैं;
बहुत दिन टिकते हैं। धोबी के यहाँ डालने से शीघ्र ही गल ज
हैं। इनके धोने की सरल तरकीब यह है कि, पहले इनको ब्र
साफ कर लो, फिर गरम पानी में साबुन का फेन निकालकर
में कपड़े को भिगा दो। इस पानी में यदि बहुत सा अमोनिया

ा जायगा, तो कपड़ा अच्छा साफ़ होगा। कपड़ा जब भीग जावे उसको हाथ से अथवा ब्रश से मलना नहीं चाहिए; क्योंकि ऐसा ने से कपड़ा खराब हो जाता है। साबुन के गरम पानी में बहुत तक भीगते रहने के बाद कपड़े का मैल आप ही आप छूटकर ी में उतर आता है। इसके बाद उस कपड़े को निकालकर रे पानी में थोड़ा सा नमक मिलाकर उसमें कपड़े को डालो; र हलके हाथ से उसको पानी में थपथपाकर फिर हलके हाथ से ोड़ लो। सर्ज का कपड़ा इससे कुछ भिन्न प्रकार से धोया यगा। इस कपड़े को ठंढे पानी में साबुन का फेन निकालकर में थोड़ी ही देर भिगोना चाहिए; और फिर निकालकर तुरन्त को गरम पानी में डाल देना चाहिए। इसके बाद हलके हाथ से चोड़कर उसको छाया में सुखाना चाहिए।

चौथा अध्याय

कपड़े धोना

कपड़े धोने का काम धोबी का है; परन्तु आजकल शहरों में बियों का काम बहुत बढ़ गया है। धुलाई का रेट भी धोबियों ने ा दिया है। इसके अतिरिक्त धोबी लोग समय पर कपड़े धोकर ीं देते। कभी-कभी महीना-पन्द्रह दिन तक कपड़े अपने घर में रखते हैं। बहुत से धोबी गृहस्थों के कपड़ों का खुद भी इस्तेमाल

करते रहते हैं। निदान मध्यम श्रेणी के मनुष्यों को तो आजक
धोबियों से कपड़े धुलाना बहुत कठिन हो गया है। इसलिये क
धोने की कला का ज्ञान होना गृहस्थ और गृहिणी के लिए ब
आवश्यक है। जो लोग घर में नौकरों के द्वारा कपड़े धुलवाते
उनको भी इस विषय की जानकारी रखनी चाहिए।

कपड़े धोने में, पानी कितने प्रकार का होता है, और किस प्र
के पानी में कपड़ा साफ़ निकलता है, इस बात का ज्ञान अवश्य
चाहिए। प्रायः देखा जाता है कि नदी और तालाब के पानी में क
जितना साफ़ होता है, कुएं के पानी में उतना साफ़ नहीं होता। जि
पानी में कपड़ा साफ़ निकलता है, उस पानी में साबुन का फ
अच्छा होता है; और उसमें साबुन घोलने से फेन बहुत छूटता
इसके विरुद्ध जिस पानी में कपड़ा साफ़ नहीं होता, उसमें सा
का फेन नहीं छूटता, बल्कि साबुन घोलने पर छोटी-छोटी फु
सी निकल पड़ती है। पानी के मुख्य तीन भेद हैं:—

(१) शुद्ध पानी।

(२) मृदु पानी।

(३) तीव्र या कठोर पानी।

शुद्ध पानी में निम्नलिखित गुण अवश्य पाये जाते हैं:—

(१) शुद्ध पानी थोड़ा सा लेकर यदि देखा जाय, तो वह रंग
दिखाई पड़ता है। परन्तु जहां वह बहुत सा भरा होता है
उसका रंग गहरा नीला दिखाई देता है।

(२) शुद्ध पानी चाहे कुछ देर तक रखा भी रहे, उसमें
किसी प्रकार की नहीं आती।

(३) उसका एक घूंट भी पीने से बहुत सन्तोष होता है। वह सदैव चमकता रहता है। उसमें कटुता अथवा खारापन नहीं होता।

(४) शुद्ध पानी में हाथ धोने से एक प्रकार की मृदुता का अनुभव होता है। हाथों में रूखापन नहीं आता।

(५) साफ़ गिलास में शुद्ध पानी यदि धूप के सामने रखा जाय, तो वह बिलकुल स्वच्छ दिखाई देता है। उसमें किसी प्रकार के बारीक कण इत्यादि उतराते हुए दिखाई नहीं देते। यही पानी पीने के लिए सर्वोत्तम होता है।

मृदु पानी—जमीन में बहते रहने के कारण पानी में प्रायः बहुत प्रकार के क्षार और खड़िया का अंश मिल जाता है। जिस जमीन में ये पदार्थ नहीं होते, उसमें बहनेवाले पानी का उपयोग यदि कपड़े धोने में किया जाता है, तो कपड़े शीघ्र साफ़ हो जाते हैं; और अच्छे साफ होते हैं। मृदु पानी की पहचान यही है कि उसमें साबुन का फेन खूब छूटता है। जिस पानी में फेन न निकले, समझना चाहिए कि उसमें क्षार अथवा खड़िया के अंश घुले हुए हैं; और इसी पानी को—

कठोर पानी—कहते हैं। कठोर पानी में साबुन का फेन नहीं निकलता। क्योंकि साबुन में जो द्रव्य रहते हैं, उनसे कठोर पानी में मिले हुए क्षारादि द्रव्यों का रासायनिक संयोग बहुत शीघ्र हो जाता है; और इस कारण साबुन के फेन उत्पन्न करनेवाले द्रव्यों का एकदम नाश हो जाता है। पानी में यदि एक रत्ती खड़िया का अंश होता है, तो उसको नाश करके पानी को मृदु बनाने में दस रत्ती साबुन

घिसना पड़ता है। इससे स्पष्ट है कि कठोर पानी में मृदु पा[illegible] अपेक्षा दसगुना अधिक साबुन खर्च होता है। साबुन में ज[illegible] फेन उत्पन्न न हो, कपड़ा साफ़ नहीं हो सकता, और कठोर में दसगुना अधिक साबुन घिसना पड़ता है। इसलिए कठोर कपड़ा धोने के लिए बिलकुल निरुपयोगी है।

कठोर पानी मृदु भी बनाया जा सकता है; परन्तु ऐसा कर[illegible] बहुत खर्च पड़ता है। पानी को मृदु बनाने की तरकीब यह है उसको आग पर खूब खौलाओ। खौलाने से शुद्ध पानी भा[illegible] रूप में उड़ जायगा; और खड़िया इत्यादि पदार्थ बर्त्तन में नीचे[illegible] जायँगे। जो पानी भाफ़ के रूप में ऊपर उड़ेगा, उसको फिर पानी[illegible] रूप में लाना पड़ेगा; और वही पानी मृदु होगा। परन्तु ये [illegible] बातें बड़े खर्च की हैं। फिर भी जहां मृदु पानी नहीं मिलता, [illegible] ऐसा किया जा सकता है। हमारे देश में मृदु पानी तालाबों, [illegible] और नदियों में काफ़ी मौजूद है। इसलिए हमें कोई अड़चन नहीं[illegible]

एक बात और है। सब प्रकार के पानी की कठोरता एक ही सम[illegible] नहीं रहती। उसमें न्यूनाधिकता भी होती है। जो पानी कम क[illegible] होता है उसमें पहले तो साबुन घिसने से फुटकियां सी पड़ जायँगी परन्तु फिर फेन भी निकलने लगेगा। हां, यदि अधिक कठोर पानी होगा, तो साबुन भी अधिक घिसना पड़ेगा। इस प्रकार के पानी [illegible] कपड़ा धोने से साबुन बहुत खर्च होता है, और फिर भी क[illegible] अच्छी तरह साफ़ नहीं होता। उसमें चमक नहीं आती। मृदु पानी में धोने से कपड़ा खूब साफ़ होता है, जल्दी साफ़ होता है, और साबुन भी कम खर्च होता है।

वर्षा का पानी सदैव मृदु होता है, पर ज़मीन पर गिरने से नाना प्रकार के क्षार उसमें मिल जाते हैं, और उन्हीं के गुण-धर्मानुसार वह न्यूनाधिक मृदु अथवा कठोर हो जाता है। तालाव का पानी पृथ्वी पर ही बहकर जमा होता है। पहाड़ पर गिरा हुआ पानी ज़मीन में पहुँच कर किसी पोली जगह में इकट्ठा हो जाता है, और फिर वहीं झरने के रूप में बाहर निकलता रहता है। इसी प्रकार के अनेक झरने मिलकर पहाड़ी नदी के रूप में बहने लगते हैं। इससे स्पष्ट है कि तालाव के पानी की अपेक्षा नदी के पानी में क्षारद्रव्य और खड़िया का अंश विशेष रहता है, और कुएँ के पानी में उससे भी अधिक रहता है, क्योंकि वह ज़मीन के बहुत नीचे से हमको प्राप्त होता है। यह नहीं कहा जा सकता कि, सभी प्रकार के क्षार-द्रव्यों के संयोग से पानी कठोर ही हो जाता है। नहीं, कुछ क्षार-द्रव्य ऐसे भी होते हैं जिनके संयोग से पानी की मृदुता कम नहीं होती। मतलब यह कि पानी की कठोरता अथवा मृदुता उसमें मिले हुए क्षारों के सिर्फ परिमाण पर ही अवलम्बित नहीं है; किन्तु उनकी जाति पर भी अवलम्बित है।

कपड़ा धोने के लिये कौन सा पानी अच्छा है, इसका विवेचन ऊपर किया गया। अब यह देखना चाहिये कि, कपड़े का मैल किस प्रकार साफ़ किया जाय। हम लोगों में प्रायः साबुन लगाकर कपड़े को पत्थर इत्यादि पर पटक-पटककर धोने की चाल है। इससे कपड़ा साफ तो खूब होता है, पर कमजोर होकर जल्दी फट जाता है। इसलिए पहले कपड़े का मैल फुलाकर फिर कपड़े को धीरे धीरे मलते हुए धोना चाहिए। कपड़े का मैल फुलाने के लिए पानी

में रासायनिक द्रव्यों का संयोग करना जरूरी है। आजकल देश में कपड़ा साफ़ करने के लिये साबुन, सोडा, रीठी इत्यादि उपयोग करते हैं। देहाती लोग रेह मिट्टी में कपड़े को भिगोकर साफ़ करते हैं। पश्चिमी सभ्य देशों में अन्य भी बहुत से रासायनिक द्रव्यों का, कपड़े साफ़ करने में, उपयोग करते हैं। हमारे देश में प्रायः साबुन और सोडे का ही विशेष प्रचार है। ये द्रव्य निरुपद्रवी होने के कारण बालबच्चेवाले घरों में भी [illegible] जा सकते हैं। कपड़ा साफ़ करने के अन्य पाश्चात्य रासायनिक द्रव्य विषैले होने के कारण उनका घर में रखना खतरे से [illegible] नहीं है।

साबुन का उपयोग सब को मालूम है। बहुत से लोग [illegible] साबुन लगा कर प्रायः उसको जोर-जोर से मलकर अथवा [illegible] पर पटककर धोते हैं; किन्तु इससे एक तो परिश्रम अधिक [illegible] दूसरे कपड़ा कमजोर पड़ जाता है। इसलिये कपड़े में पहले [illegible] लगाकर उसे धूप में डाल देना चाहिए। धूप में गीला [illegible] गरम हो जाने से उसका मैल जल्दी फूल जाता है; और [illegible] हलके हाथ से पानी में कपड़े को मलने से मैल सहज में ही [illegible] जाता है। इस तरह परिश्रम कम पड़ता है, और [illegible] कमजोर नहीं होता है। परन्तु ध्यान रहे कि साबुन लगा [illegible] कपड़ा धूप में बिल्कुल ही न सूख जाय। यदि सूखने लगे, [illegible] का छींटा देते रहने से वह गीला बना रहेगा, [illegible] ही आप छोड़ देगा। यदि कपड़े को धूप में न [illegible] लगाने के बाद गरम पानी का उपयोग करते हैं

त सहज ही में निकल जायगा। साबुन के साथ-साथ यदि थोड़ा सोडा भी इस्तेमाल में लाया जाय, तो मैल के निकलने में और विशेष सुविधा होगी। कपड़े धोने का सोडा बाजार में सब गह मिलता है।

कपड़े धोने की उपर्युक्त तरकीब के अतिरिक्त भाफ के द्वारा त गलाने की तरकीब भी अच्छी है। क्योंकि इस तरकीब से पड़े के जलने का भय नहीं रहता; और मैल भी जल्दी छूट जाता । इसके सिवाय उष्णता से कपड़ों के सूक्ष्म रोग-जन्तु भी नष्ट जाते हैं। धोबी लोग इसी पद्धति से काम लेते हैं। यह तर- ीब इस प्रकार है—

पानी गरम करने के बड़े पतेले में बराबर उंचाई के तीन पत्थर रो। फिर उन तीनों पत्थरों के ऊपर बांस की कुछ खपच्चियां ीधी-तिरछी रखकर पतेले में इतना पानी भरो कि वे तीनों पत्थर ब जावें। इसके बाद जो कपड़े धोने हों, उनको कपड़े धोने के ाडे (वाशिंग सोडे) के पानी में भिगोकर साधारण तौर से निचोड़ ो। फिर एक-एक कपड़े को पटरे पर फैलाकर हलके हाथ से समें साबुन लगाओ। कपड़े के जिस-जिस भाग में मैल विशेष ा, उस-उस भाग में साबुन कुछ अधिक लगाकर उसको हाथ से लो। साबुन या सोडा आवश्यकता से अधिक काम में नहीं लाना ाहिये; क्योंकि इससे कोई लाभ नहीं; बल्कि कपड़े के सार होने ी त्रुटि अवश्य हो सकती है। [illegible] कपड़ों में साबुन लगाने के ाद उनको [illegible] बाँस की खपचियों के ऊपर इस [illegible] पतेले के मध्य भाग में

पोलाई बनी रहे। इसके बाद उन सब कपड़ों के ऊपर किसी कपड़े की तह रखकर पतेले के ढकन से बन्द कर दो। फिर नीचे से भट्टी जला दो। कपड़े पतेले की पेंदी तक पहुँचने पावेंगे। इससे उनके जलने का भय नहीं रहेगा। पतेले में लगने पर जब पानी खौलने लगेगा, तब उसकी भाफ उपर्युक्त छेद से ऊपर चढ़ेगी; और कपड़ों को गरम करेगी। यदि दस-बीस कपड़ों की भट्टी होगी, तो उसे लगभग एक घंटे तक जलने की आवश्यकता है। इसके बाद नीचे की लकड़ियाँ निकालकर मन्दाग्नि पर भट्टी को ठंडी होने देना चाहिये। भट्टी के ठंडे हो जाने पर कपड़े को हलके हाथों से धो लेना चाहिये। भट्टी की यह क्रिया यदि ठीक ठीक बन पड़ेगी, तो कपड़े बहुत अच्छे साफ़ होंगे।

धुले हुए कपड़ों को, जहाँ तक हो सके, खूब तेज़ धूप में सुखाना चाहिये। इससे कपड़ों में चमक अच्छी आती है। छाया में सुखाने से कपड़ा शुभ्र नहीं निकलता।

भट्टी की क्रिया सिर्फ़ सफ़ेद अर्थात् रंगरहित कपड़ों के लिए उपयुक्त हो सकती है। रंगीन कपड़ों को बहुत सोच-समझकर भट्टी पर चढ़ाना चाहिए। क्योंकि जिन कपड़ों का रँग कचा होता है, उनको भट्टी पर चढ़ाना ठीक नहीं। कच्चे रंग की परीक्षा यह है कि साबुन अथवा सोडे से धोने पर वह छूटने लगता है; और पक्का रङ्ग नहीं छूटता। परन्तु सब पक्के रंगवाले कपड़े भी भट्टी पर नहीं चढ़ाये जा सकते; क्योंकि कई पक्के रंग ऐसे होते हैं, जो साधारण तौर पर ठंडे पानी में तो नहीं छूटते; किन्तु भट्टी पर चढ़ाने से अथवा गरम पानी में छूटने लगते हैं। हाँ, कुछ पक्के रंग

रय ऐसे होते हैं, जो भट्टी पर चढ़ाने से भी नहीं छूटते। इसका अनुभव से मालूम हो जाता है। जो हो, रंगीन कपड़ों को धारण तौर पर साबुन और सोडे से ठंडे पानी में ही धोना अच्छा

धोने के पीछे रंगीन कपड़ों को चमकदार बनाने के लिए रका परम उपयोगी वस्तु है। अन्तिम बार पानी में धोते समय प्रति व सेर पानी में एक छोटे चम्मच भर सिरका डाल लेना चाहिए। र इस पानी में कपड़े को अच्छी तरह भिंगोकर निचोड़ लेना हिए। रंगीन कपड़े सदैव छाया में सुखाने चाहिएं; क्योंकि रंग हे जितना पक्का हो, तेज़ धूप में कुछ न कुछ अवश्य उड़ जाता। रंगीन रेशमी किनारीवाले सफ़ेद कपड़ों की किनारी एक दूसरे ड़े से खूब मजबूत बांधकर तब उसे भट्टी पर चढ़ाते हैं। इसका कारण यही है कि उष्णता का प्रभाव किनारी के रंग पर न ने पावे।

फलालेन के कपड़े धोने की तरकीब—फलालैन के कपड़े ने में इन तीन बातों का ध्यान रखना चाहिए; क्योंकि इन पर ान न रखने से वे सिकुड़ जाते हैं:—

(१) जहां तक हो, फलालैन के कपड़े खाली पानी में न धोने ाहिएं।

(२) उबला हुआ साबुन का पानी, जिसमें कपड़ा धोना है, न हुत गरम हो; और न बहुत ठंढा हो।

(३) जहां तक हो सके, कपड़े शीघ्र सुखा लिये जावें।

फलालैन जब धोना हो, तब दो टबों में साबुन का उबला हुआ ानी तैयार रखो। पानी हाथ सहने योग्य कुनकुना हो। दूसरे टब

में थोड़ा सा नील डाल दो। पहले फलालैन को सिर्फ़ ... पानी में खूब धो लो। फिर दूसरे टब में डुबो-डुबोकर धो इसके बाद कपड़े को दबा-दबा कर निचोड़ लो। मरोड़ कर निचोड़ो। फिर हाथों में पकड़कर कपड़े की शिकनें मिटाओ; उसे सूखने को डाल दो। कपड़ा जब अधसूखा हो जावे, तब हाथों से पकड़कर चारों तरफ़ से उसके बल निकाल दो। फ लैन के कपड़े पर साबुन रगड़कर कभी न लगाना चाहिए, क्यों ऐसा करने से उसके रोएँ झड़ जाते हैं। इस कपड़े को सोडे से न साफ़ करना चाहिए। क्योंकि सोडे में धोने से फलालैन का पीला पड़ जाता है।

फलालेन के कपड़े के प्रत्येक भाग को जल्दी-जल्दी धो चाहिए; और प्रत्येक कपड़े को अलग-अलग धूप या हवा में सुखा चाहिए। यदि हवा में ही सुखाया जाय, तो बहुत अच्छा है। बरसात में यदि किसी कमरे में सुखाना हो, तो कमरे की हवा को जलाकर गरम कर लेनी चाहिए; और कपड़े को जल्दी सु जाना चाहिए।

यदि फलालैन का कपड़ा बहुत मैला हो गया हो, तो उसे दो टबों में धोना चाहिए; परन्तु जहाँ तक हो सके, फलालैन के कपड़े को बहुत मैला होने के पहले ही धो डालना चाहिए; क्योंकि अधिक मैला होने से यह कपड़ा ख़राब हो जाता है।

फलालैन धोने के लिए साबुन का पानी तैयार करने की तरकीब यह है कि एक तसले में पहले साबुन को घुलने दो। फिर टब में पानी भरकर उस घुले हुए साबुन को मिला दो। यदि कपड़े धुले

र्व साबुन का पानी ठंडा हो जावे, तो फिर और साबुन का पानी
ले में उबालकर उसमें मिला देना चाहिए। ध्यान में रहे कि
ा दूध साफ़ हो।

कश्मीरा, मरीना, सर्ज इत्यादि को साफ़ करने की तरकीब—
प्रकार के कपड़ों को धोने के पहले ब्रश से अच्छी तरह झाड़ना
हिए। इसके बाद गरम पानी में साबुन का फेन निकालकर
में कपड़ों को भिगाना चाहिए। इस पानी में यदि अमोनिया
डाल दिया जाय, तो सफ़ाई करने में बड़ी सुविधा होगी। पानी
डालने के बाद कपड़ों को हाथ से अथवा ब्रश से मलने की
ावश्यकता नहीं। क्योंकि इन कपड़ों को मलने से वे खराब हो
ते हैं। कपड़े जब बहुत देर तक भींगते रहेंगे, तब वे अपना मैल
प ही छोड़ देंगे। जब मैल पानी में उतर आवे, तब कपड़ों को
नी से निकालकर नमक के पानी में डाल दे; और हलके हाथ से
नको निचोड़े। इन कपड़ों पर साबुन कभी न घिसना चाहिए।

सर्ज धोने का ढंग इससे कुछ निराला है। इसको धोने के लिए
डे पानी में साबुन का फेन निकालना चाहिए; और उसमें सर्ज
बहुत थोड़ी देर भिगोकर फिर उसको तुरन्त गरम पानी में डाल
ा चाहिए। इसके बाद उसको निचोड़कर छाया में सुखाना चाहिए।

धब्बे इत्यादि साफ़ करना

(१) कपड़े पर से लोहे के धब्बे साफ़ करने के लिए निम्बू के
स में नमक मिलाकर मलना चाहिए। चाय और कहवे के दाग़
हागे के पानी से दूर हो जाते हैं।

(२) गरम सिरके से सफेदी अथवा चूने के धब्बे दूर कि[illegible] सकते हैं।

(३) मलमल या बारीक कपड़ों पर यदि घास के धब्बे लग[illegible] तो उन धब्बों को बढ़िया साबुन और बेकिंग पाउडर से [illegible] तरह रगड़ डालो; और उसको बीस मिनट तक लगा रहने दो। गरम पानी से धोकर धूप में सुखा लो।

(४) यदि कपड़ों में वारनिश लग जाय, तो वह अमोनिया [illegible] तारपीन से खूब साफ़ हो जाता है।

(५) यदि किसी कपड़े पर फलों का दाग या धब्बा पड़ ज[illegible] तो उसे साबुन से कभी मत धोओ; क्योंकि ऐसा करने से दाग [illegible] पक्का हो जाता है। कोई भी फल अथवा वनस्पति का दाग य[illegible] तुरन्त ठंडे पानी से धो डाला जावे, तो वह साफ़ हो जाता है; क[illegible] यदि दाग सूख गया हो, तो कपड़े को किसी बर्तन के मुख पर [illegible] कर उसको खूब कस कर तान लो; और फिर धब्बे पर बड़े [illegible] से गरम पानी डालो। यदि फिर भी धब्बे का कुछ निशान रह ज[illegible] तो उसे निम्बू के रस से भिगोकर धूप में सुखा डालो; और फि[illegible] सादे पानी से धो डालो।

(६) स्याही के दाग साफ़ करने के लिए भी साबुन और गरम पानी का उपयोग न करना चाहिए; बल्कि उपर्युक्त रीति से निम्बू के रस से ही उनको भी साफ़ करना चाहिए।

[illegible] दरी या चटाई पर पड़े हुए स्याही के ताजे धब्बे सूखा [illegible] [illegible] हो जाते हैं।

(८) यदि ऊनी कम्बल पर तेल गिर जाय, तो वह दही से मिल-साफ़ हो जाता है।

(९) ऊनी कपड़े के धब्बे छुड़ाना—नीबू के अर्क में पानी मिला-गरम करो; और फिर साफ़ कपड़े से धब्बों पर वही पानी रगड़ो। ी देर बाद उस ऊनी कपड़े को खुली हवा में सुखा लो।

(१०) साटन और रेशम के धब्बे छुड़ाना—पानी में थोड़ा सा ागा मिलाकर साटन और रेशम पर समुद्रफेन से धीरे-धीरे ड़ो। पहनने के कारण जो मामूली धब्बे पड़ जाते हैं, वे छूट येंगे।

कुछ अन्य सूचनाएं

(१) रेशमी लेस या फीते को यदि धोती या अन्य कपड़े पर से ारे बिना साफ़ करना हो, तो इसका सब से अच्छा उपाय यह है थोड़ी सी स्पिरिट एक बर्तन में डालकर उसमें एक ब्रश खूब ागो लो; और लेस पर, जब तक वह साफ़ न हो, फेरते जाओ। ह ध्यान रहे कि ब्रश को बार-बार स्पिरिट में साफ़ करते जाना ाहिए, नहीं तो एक स्थान का मैल दूसरे स्थान में लग जायगा।

(२) धोने के पीछे कपड़ों को हाथ से खींचकर उनकी शिकनें टा देनी चाहिएं; क्योंकि इस्त्री करने से कपड़े कमजोर हो जाते हैं।

(३) साबुन को घोलने के लिए, चाकू से छोटे-छोटे टुकड़े करने ी अपेक्षा, कद्दूकस में रगड़कर निकालना अधिक उपयोगी है। ससे वह जल में जल्दी घुल जाता है; और कपड़े का मैल भी शीघ्र टता है।

(४) कम्बल या फलालैन के कपड़ों को धोते समय यदि एक सेर पानी में एक बड़ा चम्मच भर ग्लोसरीन मिलाकर धोया जाय तो कपड़े सख्त नहीं होते; और सिकुड़ते भी कम है

(५) धब्बेवाले कपड़ों को साफ करने के लिए उनको पहले एक चाय के चम्मच भर "क्रोम आफ़ टारटार" को ठंढे पानी में भिगो रखो; और फिर मामूली तरह से धो डालो

(६) काले कपड़ों के धोने में साबुन रगड़ना न चाहिए; पहले कपड़े को गरम उबले हुए साबुन के पानी में डुबो चाहिए; और फिर कई बार गरम पानी में हिला-हिलाकर चाहिए। इसके बाद अन्त में ठंडे पानी से धो डालना चाहिए

पांचवां अध्याय

कपड़े रँगना

स्त्रियों में कपड़े रँगाकर पहनने का बहुत रिवाज है। इस में लाखों रुपया हमारे देश का विदेशों में चला जाता है। सिवाय रंगरेज़ों के भरोसे भी पराधीनता का अनुभव करना है। इसलिए यदि अपने घर में ही स्त्रियाँ देशी रंग तैयार . रँग लिया करें, तो गृहस्थों में जहाँ पैसे को बचत हो रँगरेज़ों के दरवाज़ों पर भटकते रहने को भी पराधीनता

[जा]यगी। इसी विचार से हम नीचे कुछ देशी रँगों से कपड़े रँगने [क]ी विधि लिखते हैं। आशा है कि हमारे घरों की देवियां इन प्रयोगों [से] लाभ उठावेंगी। सीखनेवाली स्त्रियों और लड़कियों को पहले [प]ुराने कपड़े के टुकड़े को रँगकर, पीछे से अन्य कपड़ों को रँगना [च]ाहिये, जिससे इन रीतियों पर उनको विश्वास हो जाय।

(१) पीला या बसन्ती—एक छटांक हल्दी को पहले अच्छी तरह पीसकर पानी में छान लेवें। इसके बाद इसमें थोड़ा सा फिट-करी का पानी मिलावें और फिर उसमें कपड़े को अच्छी तरह भिगो-कर निचोड़ डालें। कपड़ा जितना अधिक भीगेगा, उतना ही गाढ़ा रंग चढ़ेगा। रंगने के बाद कपड़े को छाया में सुखाना चाहिये। यह रंग कच्चा होगा।

(२) हरा रंग, पक्का—नीले और पीले रंग के संयोग से हरा रंग होता है। इसलिये पहले कपड़े को पक्के नीले रँग में रँग ले। फिर दूसरे दिन हल्दी के औटाये हुए पानी में रँगकर छाया में सुखावे। इसके बाद फिर फिटकरी के पानी से कपड़े को धोकर सुखा लेवे।

(३) बैंगनी, पक्का—पतंग का चूर्ण आध पाव, फिटकरी चौथाई छटाँक पाँच सेर पानी में पन्द्रह मिनट तक उबालकर छान लेवें। इसके बाद इस गरम सत में पन्द्रह मिनट कपड़ा भिगोकर निचोड़ लेवें। फिर चौथाई छटाक सोडे को पाँच सेर पानी में घोलकर उसमें दस मिनट तक कपड़े को भिगोवें। इसके बाद कपड़े को निचोड़ कर छाया में सुखा लें।

(४) बादामी, पक्का—आधी छटाक हीराकसी को पाँव भर गरम पानी में घोलकर पन्द्रह मिनट तक कपड़े को भिगोवें। फिर उसको निचोड़ लेवें। इसके बाद छटाक भर चूने को पाँव भर पानी में घोलकर दूध की तरह बना लेवें। फिर उस कपड़े को खोलकर इस चूने के पानी में अच्छी तरह भिगोवें। इसके बाद उसको निचोड़कर सुखा लेवें। जब कपड़ा अच्छी तरह सूख जाय और उस पर बादामी रंग चमकने लगे, तब फिर उसको साफ पानी से धोकर सुखा लें।

(५) सुआपंखी—पहले कपड़े को हलके नीले से रँगें। फिर टेसू के फूलों का रंग निकालकर उसमें रँगें। कपड़ा सूख जाने पर फिटकरी के पानी से धो डाले।

(६) धानी रंग पक्का—पाँच सेर पानी में पाव भर अनार के छाल आध घंटे तक पकाकर सत निकालें। फिर इस गरम सत में आध घंटे तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालें। इसके बाद एक छटाक फिटकरी पांच सेर पानी में घोल कर उसमें पन्द्रह मिनट तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालें। फिर एक छटाक सोडे को पाँच सेर पानी में घोलकर कपड़े को पन्द्रह मिनट भिगोवें। फिर निचोड़कर उसको साफ पानी से धो डालें। अनार की छाल के बदले हर्रों का प्रयोग भी किया जा सकता है।

(७) गुलाबी, पक्का—आधी छटाक साबुन के छोटे छोटे टुकड़े काटकर डेढ़ सेर गरम पानी में घोल दीजिए। इसमें पूरे पन्द्रह मिनट तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालिये; और फिर सुखा लीजिये। इसके बाद पाव भर मजीठ का चूर्ण और चार

टांक फिटकरी पाँच सेर पानी में डालकर एक बड़े बर्तन में चूल्हे र चढ़ा दीजिये। इसके बाद कपड़े को उसी बर्तन में छोड़कर क लकड़ी से अच्छी तरह हिलाते रहिये, जिसमें मंजिष्ट का चूर्ण पड़े पर अच्छी तरह लग जावे। इस प्रकार एक घंटे तक खूब ीमी आंच में कपड़े को पानी में गरम करें और बीच-बीच में लकड़ी े चलाते रहें। इसके बाद कपड़े को निचोड़कर एक छटांक ोडा और पाँच सेर पानी में आध घण्टे तक उबालकर सुखा ीजिये।

(८) कत्थई पक्का—आध पाव कत्थे का चूर्ण पाँच सेर पानी में आध घण्टे तक उबालकर सत तैयार करें। फिर उसी गरम सत में आध घंटे तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालें। इसके बाद आधी छटाँक लाल कसीस (बाइक्रोमेट) पाँच सेर गरम पानी में घोलकर उसी में आध घंटे तक कपड़े को भिगोवें। इसके बाद साफ पानी में धोकर कपड़े को सुखा लें।

(६) कासनी—आधी छटांक नील को ढाई सेर पानी में डाल कर कपड़े को रँगकर सुखा लीजिये। फिर कुसुम के फूलों का रँग निकाल कर उसमें कपड़े को रँगिये। इसके बाद खटाई या फिटकरी के पानी में धोकर सुखा लीजिये।

(१०) नारङ्गी—हरसिंगार के फूलों को पानी में औटाकर उसमें कपड़ा रँग लीजिये। इसके बाद कुसुम के पानी में रँगकर सुखा लीजिये, फिर खटाई के पानी से धोकर सुखा लीजिये।

(७) काला, पक्का—गुड़ का शीरा एक सेर। पानी दश सेर।

लोहे के टूटे-टूटे बर्तन या कील काँटे* इत्यादि एक या दो
शीरे के पानी में घोलकर एक मिट्टी के बर्तन में रखिये। लो
टुकड़ों को एक कपड़े में बांधकर इस शीरे के पानी में भिगो दीजि
फिर घड़े को एक पतले कपड़े से ढक दीजिये। पाँच छै दिन
शीरा सड़कर सिरके की तरह बन जाता है। बीच-बीच में
एक लकड़ी से अच्छी तरह हिला देना बहुत जरूरी है। इसके
पाव भर हर्रे के चूर्ण को पाँच सेर पानी में आध घंटे तक
कर सत बना डालें। इस सत में आध घंटे तक कपड़े को भि
कर निचोड़ डालें। फिर कपड़े को सुखाकर आध घंटे तक
के पानी में भिगोवे; और फिर सुखा लें। चौबीस घंटे के
फिर उसी रीति से हर्रे के सत और लोहे के पानी के द्वारा
को रँगकर सुखा डालें। इसी रीति से तीसरी बार भी
के रँगने से अच्छा पक्का रंग कपड़े पर आ जायगा। लोहे का
बार-बार बनाने की आवश्यकता नहीं। एक ही बार बनाया
पानी कई बार काम दे सकता है; परन्तु प्रत्येक बार थोड़ा
हर्रे का सत और लोहे का पानी मिलाते जाना चाहिये। हर
लोहे के पानी में कपड़े को भिगोने पर कपड़े को अच्छी तरह
लेना आवश्यक है। तीन बार इस तरह कपड़े पर काला रँग
लेने पर एक या दो दिन धूप में सुखा कर साफ़ पानी से धो डा

---

*मोर्चा लगे हुए लोहे के टुकड़ों को काम में नहीं लाना चाहि
यदि मोर्चा लगा हुआ हो, तो गरम करके पीट लेने से मोर्चा छूट जा
पुराने टीन के डब्बों और कनस्टरों को काटकर भी काम चलाया
सकता है।

ाहिये। धोने पर पहले तो कुछ काला रंग अवश्य छूटेगा, पर ीछे से पका रहेगा।

(८) गुलाबी कच्चा—यह रंग कुसुम के फूल से निकलता है। कुसुम के फूल में दो प्रकार के रंग होते हैं—एक पीला और दूसरा लाल। पीला रङ्ग सादे पानी में निकल आता है; पर लाल रंग क्षारयुक्त पानी से निकाला जाता है। कपड़े पर गुलाबी रंग रँगने से पहले कुसुम के फूल का पीला रंग इस प्रकार धो लेना चाहिये—

पाँच छटाक कुसुम के फूल एक मिट्टी के बर्त्तन में थोड़ी देर तक भिगो दीजिये। फिर उन फूलों को निचोड़कर पीला रंग निकाल डालिये। जब तक पानी में पीला रंग निकलते रहे, फूलों को धोते रहिये।

इसके बाद चौथाई छटांक सोडे को ढाई सेर पानी में घोलकर उसी में उक्त धुले हुए फूलों को भिगो दीजिये। क़रीब दस मिनट के बाद फूलों को निचोड़कर सब लाल रंग निकालकर दूसरे बर्त्तन में रखिये। फिर इसी रंग में दस मिनट तक कपड़े को भिगोकर अच्छी तरह निचोड़ डालिये। अब कपड़े पर कुछ सुनहली चमक आ जायगी। इसके बाद पाव भर खट्टे नीबू का रस ढाई सेर पानी में मिलाकर उसी में उस रँगे हुए कपड़े को कुछ देर तक भिगोइये। इससे उपर्युक्त सुनहली रंग का कपड़ा गुलाबी रंग का हो जायगा। नीबू का रस खूब खट्टा होना चाहिये। यदि नीबू न मिलें, तो ४ या ५ छटाक कच्ची या पक्की इमली या कच्चे आम को पीसकर पानी में घोलकर छान लीजिये। यह खट्टा पानी भी

कपड़े पर लगते ही उसको गुलाबी बना देगा। यदि रंग ग
करना हो, तो उपर्युक्त क्रिया फिर एक बार करनी चाहिए।

(६) खाकी, पक्का—आध पाव हर्रे के चूर्ण को पांच सेर प
में आध घंटे खौलाकर सत बनावें; और उस सत में आध घंटे
कपड़े को डुबो कर रखें। इसके बाद छटांक भर लाल कसीस
सेर पानी में घोलकर उसी में आध घंटे कपड़े को भिगोकर
पानी से धो डालें।

(१०) गेरुआ पक्का—पांच सेर पानी में आध सेर गरान
छाल आध घंटे तक उबालकर उसका सत बना लें। इस
सत में आध घंटे तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालें। इ
बाद आध पाव फिटकरी पाँच सेर गरम पानी में घोलकर प
मिनट तक कपड़े को भिगोवें; और फिर निचोड़कर पांच सेर
पानी में आध पाव सोडा घोलकर उसमें आध घंटे तक कपड़े
रखें; और फिर उसको निचोड़कर साफ पानी से धो डालें।

(११) लाल, पक्का—कुसुम, मजीठ, लाख, लाल चन्दन, सागौ
के पत्ते, इत्यादि वस्तुओं से लाल रंग तैयार हो सकता है।
यहां पर मजीठ से लाल रंग तैयार करने की विधि लिखते हैं।

मजीठ से लाल रंग रँगने के पहले कपड़े को फिटकरी, सो
और साबुन के पानी में भिगोना पड़ता है। तीनों प्रकार का
अलग-अलग बनाकर रख लेना चाहिए।

फिटकरी का पानी—पांच छटांक फिटकरी को महीन पीस कर
पांच सेर पानी में घोलकर एक मिट्टी के घड़े में रखें।

सोडे का पानी—आध सेर सोडे को पांच सेर पानी में

कर एक दूसरे मिट्टी के घड़े में रखें। यदि सोडे में मैल मिला हो, तो पानी को छान लें।

साबुन का पानी—डेढ़ पाव बढ़िया कपड़ा धोने का साबुन पाँच सेर पानी में छोटे-छोटे टुकड़े करके घोल लीजिए। पानी के साथ गरम करने से साबुन घुल जायगा।

इसके बाद फिटकरी का पानी चौड़े मुँह के बर्तन में रखें; और उसमें डेढ़ पाव सोडे का पानी धीरे-धीरे छोड़ते जायें। सोडे के पानी को पहले छोड़ते ही फिटकरी का पानी सफेद हो जायगा; और दही की तरह एक सफेद वस्तु बर्तन में नीचे बैठ जायगी। फिटकरी के पानी को एक लकड़ी से खूब चलाते रहिये। सोडे का पानी और छोड़ने पर फिटकरी का पानी धीरे-धीरे साफ हो जायगा। इसके बाद सोडे का पानी बहुत थोड़ा-थोड़ा, यहां तक कि एक-एक बूंद करके, फिटकरी के पानी में छोड़ते रहिए। यदि सब सोडे के पानी से फिटकरी का पानी साफ न हो जावे, तो फिर और सोडे का पानी मिलाना आवश्यक नहीं है। यही मिलाया हुआ पानी काम दे सकेगा। ज्यादा देर तक रख छोड़ने से यह खराब हो जायगा; और फिर काम न देगा। इस तरह बनाये हुए पानी में आध घंटे तक कपड़े को भिगोकर अच्छी तरह निचोड़कर सुखा लें। इसके बाद बारह घंटे तक कपड़े को हवा में फैला रखें।

इसके बाद उपर्युक्त विधि से फिर एक बार फिटकरी का पानी बनाकर आध घंटे तक कपड़े को भिगोइये; और फिर निचोड़कर सुखाकर बारह घंटे हवा में रखिये।

इस प्रक्रिया के बाद फिर साबुन का पानी लीजिए; और

उसमें कपड़े को छोड़कर आध घंटे तक हिलाते रहिये। इसके बाद कपड़े को सुखाकर बारह घंटे हवा में छोड़ रखिये। इसके बाद फिर एक बार उपर्युक्त फिटकरी और सोडे का पानी बनाकर आध घंटे कपड़े को भिगोकर सुखा डालें; और फिर आध घंटे तक हवा में फैलाये रखें।

इतनी सब प्रक्रिया करने के बाद वह कपड़ा इस हालत में आवेगा कि उस पर मजीठ का रंग बहुत बढ़िया चढ़ेगा। उसे निम्नलिखित रीति से चढ़ाइये—

पाव भर मजीठ का चूर्ण, जो मैदे के समान बारीक पिसा हुआ हो, पांच सेर पानी में छोड़कर उसमें कपड़ा डालिये; और उसे लकड़ी से अच्छी तरह चलाते रहिये, जिससे चूर्ण कपड़े में सर्वत्र गल जावे। इसके बाद कपड़े को बर्तन में रखकर धीमी आंच से गरम कीजिए। कपड़े को लकड़ी से हिलाते रहिये। इस तरह तीन घंटे तक उबाल कर कपड़े को निचोड़कर अच्छी तरह झाड़ डालिये। उबालने के समय जितना ही अधिक कपड़ा लकड़ी से चलाया जायगा, उतना ही सुन्दर और एक सा रंग चढ़ेगा।

इसके बाद फिर एक छटांक सोडा पांच सेर पानी में डालकर उसमें आध घंटे तक कपड़े को उबालिये, इससे रंग और भी पक्का हो जायगा; और यदि रंग को अधिक गाढ़ा करना हो, तो फिर एक बार कपड़े को साबुन के पानी की प्रक्रिया करके उपर्युक्त मजीठ के चूर्ण और सोडे के पानी की प्रक्रिया कीजिए।

मजीठ से लाल रंग रँगने की उपर्युक्त कृति बहुत खर्च की और

झंझट की है; पर रंग पक्का होता है। यों तो मामूली रंग कुसुम, लाख इत्यादि से रँगा जा सकता है।

(१२) काही—रात को पाव भर अनार के छिलके सवा सेर पानी में भिगो दे। फिर सबेरे पहले कपड़े को हलके नील के पानी में रँग लेवे। सूख जाने पर फिटकरी के पानी से धो डालना चाहिए।

(१३) सब्ज़ काही—पहले कपड़े को हल्दी के पानी में रँग लेवे। फिर हल्दी को आग पर औटा कर रँगे। सूख जाने पर फिटकरी के पानी से धो डाले।

(१४) काकरेजी—पतंग सवा पाव, महावर आध पाव, हिरमिजी और माजूफल, दोनों मिलकर तीन छटाक, इन सब को दो सेर पानी में औटाकर छान ले। फिर इसी में कपड़ा रँग लेवे।

(१५) केसरिया—प्रथम मजीठ को पानी में उबालकर रंग निकाल ले। इसके बाद अनार के छिलके तथा हर-सिंगार की डंडी, दोनों को लेकर एक साथ पानी में भिगोकर रंग निकाले। इसके बाद उक्त दोनों रंगों को मिलाकर कपड़ा रँग ले।

ऊपर पानी और अन्य चीजों के परिमाण अलग-अलग दिये गये हैं। जैसे और जितने कपड़े रँगने हों, उसी हिसाब से मिश्रण तैयार करना चाहिए।

छठवां अध्याय

फसल पर सामान खरीदना

गृहस्थ के लिए यह आवश्यक है कि वह प्रत्येक फसल पर इकट्ठा सामान खरीदकर रख ले। साल भर अथवा छै महीने के लिए एकबारगी सामान खरीदकर रखने की प्रणाली सब अच्छे-अच्छे कुटुम्बों में देखी जाती है। इसलिए जिनकी नवीन गृहस्थी जमानी हो, अथवा जिनकी गृहस्थी पुरानी है; पर उक्त परिपाटी अभी तक प्रचलित नहीं है, उनको भी इस लाभदायक प्रणाली का अनुकरण करना चाहिए। जरूरत पड़ते ही बार-बार बाजार को दौड़ना अनेक कारणों से गृहस्थ के लिए लाभदायक नहीं है। इस प्रकार बार-बार फुटकर सामान खरीदने से जो हानियां होती हैं, उनका उल्लेख नीचे किया जाता है:—

(१) थोड़ा-थोड़ा करके बार-बार सौदा खरीदने से बहुत महँगा मिलता है। क्योंकि फुटकर और थोक सौदे का भाव एक नहीं हो सकता।

(२) बार-बार बाजार करने से समय भी बहुत खराब हो जाता है।

(३) सौदा जब थोड़ा ही खरीदना होता है, तब खरीदनेवाला चार जगह देखकर सौदा नहीं खरीदता, इसलिए सौदा अच्छा भी

नहीं मिलता। जैसा कोई दूकानदार दे देता है, वैसा ही लेना पड़ता है।

(४) समय पर चीज़ न रहने के कारण घर के काम की व्यवस्था भी बिगड़ती है; और कभी-कभी कठिनाई में भी पड़ना होता है।

(५) थोड़ी-थोड़ी चीज़ ख़रीदने से गृहस्थी में बरकत नहीं होती। ख़र्च बहुत पड़ जाता है।

इसलिए जहां तक हो सके, गृहस्थ को अपनी गृहस्थी का सब आवश्यक सामान फ़सल पर एकदम ही ख़रीदकर रख लेना चाहिए।

यह ठीक है कि भिन्न-भिन्न स्थानों में भिन्न-भिन्न फ़सलों का समय भी भिन्न ही भिन्न होता है; और रेल तथा तार के कारण अब हमारे देश की भिन्न-भिन्न फ़सलों में कुछ अन्तर भी पड़ गया है। कभी-कभी ऐसा होता है कि किसी चीज़ की फ़सल हमारे यहां ख़तम हो जाती है, और फिर वही चीज़ किसी दूसरे प्रान्त से आकर हमारे यहां ख़ूब सस्ती बिकने लगती है। (पंजाब का गेहूँ जब इन प्रान्तों में आ जाता है, तब भाव में बहुत अन्तर पड़ जाता है) जो हो, फ़सल पर प्रत्येक चीज़ कुछ न कुछ सस्ती अवश्य मिलती है; और नवीन होने के कारण वह अच्छी भी होती है। कुछ मुख्य मुख्य चीज़ों की फ़सल का समय नीचे दिया जाता है। गृहस्थों को इससे लाभ उठाना चाहिये।

चीज़ का नाम		(सस्ती और अच्छी मिलने का समय)
१ गेहूँ	...	... वैशाख
२ जव	...	... "
३ चना	...	... "

चीज का नाम		सस्ती और अच्छी मिलने का समय
		(14 अप्रैल से 13 मई)
४ अरहर	...	वैशाख
५ सरसों	...	... ”
६ राई	...	... ”
७ अलसी	...	... ”
८ कुसुम (बर्रे)	...	... ”
९ मटर	...	... ”
१० मसूर	...	... ”
११ रेंड़ी	...	... ”
१२ धनियां = (3)	...	... ”
१३ मेथी	...	... ”
१४ जीरा = (4)	...	... ”
१५ अजवाइन	...	... ”
१६ पोस्ता-दाना	...	... ”
१७ हल्दी = (5)	...	... ”
१८ ज्वार	...	... ”
१९ बाजरा (6)	...	(14 Nov से 13 Dec मार्गशीर्ष) अगहन
२० उड़द = (7)	...	... ”
२१ मूँग = (8)	...	... ”
२२ तिल	...	... ”
२३ तिली	...	... ”
२४ मोथी	...	... ”
२५ मक्का	...	... ”

आसोज (क्वार) 11h Sep to

[र] का नाम			सस्ती और अच्छी मिलने का समय
मडुआ	...	...	क्वार
काकुन	...	...	,,
सावां	...	...	,,
रामदाना	...	...	,,
चावल			अगहन, पौष
गुड़	...	...	माघ
कपास, रुई		...	कातिक, अगहन
ईंधन	...		अगहन, पौष या जेठ-बैशाख
तम्बाकू	...	...	अगहन, पौष
गोंद-बबूल	...	...	जेठ-बैशाख
लाल मिर्च	...	...	अगहन, पौष
७ सिंघाड़ा	...	...	पौष-माघ
८ मूँगफली	...	...	,,
९ गाजी-गाढ़ा (कपड़ा)			क्वार, कातिक

घी, शक्कर, तेल, गरी, छुहारा, मखाना, बादाम, इलायची, लौंग, मिर्च, इत्यादि चीज़ें समय-समय पर महँगी और सस्ती होती रहती हैं। परन्तु मसाले की चीज़ें अधिकतर अन्यान्य देशों से आने के कारण जाड़ों में सस्ती मिलती हैं। इसलिए उसी फ़सल में साल भर या छै मास के लिये ख़रीदकर रख छोड़ना चाहिये। गृहस्थी में ख़र्च होनेवाला सब समान यदि इस प्रकार एकदम ख़रीदकर रखा जायगा, तो ख़र्च कम पड़ेगा, स्त्रियों को चीज़ के लिए तंग न होना पड़ेगा; और गृहस्थी में सब प्रकार से आराम रहेगा।

सातवां अध्याय

आभूषण

हमारे देश में सोने, चाँदी, मूँगा, मोती, और अनेक रत्न जटित आभूषणों की चाल बहुत प्राचीनकाल से चली आती प्राचीन काल में हमारा देश बहुत समृद्धिशाली था; और चोरी-इत्यादि का नाम-निशान भी नहीं था। विदेशी यात्रियों तक ने ग्रन्थों में लिखा है कि भारतवर्ष के लोग सच्चे और ईमानदार यहाँ तक कि घरों में ताला इत्यादि लगाने की प्रथा ही न थी। लोग सुख की नींद सोते थे। पर अब हमारा देश बुभुक्षित है; जैसा कि संस्कृत में एक कहावत है कि— " बुभुक्षितः किं न करो पापम्"—भूखा आदमी क्या पाप नहीं करता—अर्थात् जब आ दरिद्री हो जाता है, उसको खाने-पहनने को नहीं मिलता, तब चोरी, डाका, घूस, बेईमानी, जिस तरह से हो सकता है, प्राप्त करके अपना काम चलाता है। यही दशा इस समय हम देश की हो रही है।

ऐसी दशा में हम लोगों के सामने यह प्रश्न उपस्थित है कि आभूषणों की हमारे लिए कहां तक आवश्यकता है। बड़े और धन वान घरों की बात हम नहीं कह सकते; क्योंकि उनके पास इत अधिक पैसा होता है कि वे, अपनी सब आवश्यकताओं को पू के बाद, आभूषण बनवा सकते हैं; और उन आभूषणों की रक्षा लिए नौकर-चाकर तथा सिपाही भी रख सकते हैं—यद्यपि इन

कभी कभी घोखा उठाना पड़ता है। परन्तु साधारण गृहस्थों तथा गरीब लोगों के आभूषण बनवाने की झंझट में कभी न ना चाहिए।

यद्यपि आभूषणों से इतना लाभ अवश्य हो सकता है कि, जो । पैसा और किसी तरह से नहीं बचा सकते, वे समय-समय पर ड़ी-थोड़ी बचत करके आभूषणों के रूप में कुछ द्रव्य अपने पास ा सकते हैं। परन्तु आभूषणों के व्यवहार से आजकल जितनी नेयां हैं, उनको देखते हुए उपर्युक्त लाभ कुछ भी नहीं है।

आभूषणों के रूप में बचत करके भी हानि ही विशेष है; क्योंकि भूषणों के रूप में जो पैसा हमारे पास बचत में रहेगा; उसमें द्धि नहीं हो सकती। पहले तो आभूषण बनाते समय सुनार ही सका बहुत सा भाग खा जाता है, फिर आभूषण व्यवहार करने क्षीण भी हो जाते हैं। उनका वजन कुछ न कुछ कम होता जाता । इसके सिवाय आवश्यकता पड़ने पर यदि हम उनको गिरवी ां, अथवा बाजार में बेचने जावें, तो उनका दाम मुशकिल से ाधा खड़ा होगा। इसलिए आभूषणों में आर्थिक दृष्टि से कोई भ नहीं। जो पैसा हम आभूषण बनवाने में लगाते हैं, वही यदि म किसी व्यापार में लगावें, अथवा सूद पर उठा दें, या किसी ोटी-मोटी बैंक में ही रखते जावें, तो उसमें वृद्धि ही होगी।

आभूषणों के व्यवहार से आजकल और भी बहुत सी हानियाँ । प्रायः स्त्रियाँ आभूषण इस विचार से पहनती हैं कि जो सुन्दर , वे और भी अधिक सुन्दर दिखाई दें; और जो सुन्दर नहीं हैं, उनमें कुछ सुन्दरता आ जाय। पर यह स्त्रियों का भ्रम है।

वास्तव में जो सुन्दर हैं, उनको आभूषण की आवश्यकता ही
है ; और जो कुरूप हैं, उनमें आभूषण पहनने से कभी सुन
आ ही नहीं सकती। बल्कि कुरूप स्त्री जब आभूषणों से अ
सजावट करती है, तब अकसर लोग उसको देखकर हँसते
क्योंकि कुरूप शरीर में आभूषण भी अच्छे नहीं लगते। य
सुरूपता और कुरूपता की बात हुई। आभूषणों से जो
हानियां हैं, उनको देखिये।

आभूषण पहनने से स्त्रियों का शरीर कमजोर पड़ जाता
खून की गर्दिश ठीक-ठीक नहीं हो सकती, जिससे शरीर पुष्ट
होने पाता। बहुत सी स्त्रियां हाथों और पैरों में हथकड़ी और
की तरह गहनों का बोझ लादे रहती हैं ; और उनको मार्ग च
मुशकिल हो जाता है। आभूषणों से स्त्रियों को स्वतंत्रता में भी
बाधा पड़ती है। उनको आभूषणों के डर से कहीं आने-जाने
थोड़ा संकोच रहता है ; रात को सुख की नींद सो नहीं सकतीं।
दिन-रात घर में तथा बाहर चोरों का भय लगा रहता है। क
कभी चोर या डाकू, रात को स्त्रियों के पैर के कड़े जब बल से
उतार सकते, तब पैर ही काट डालते हैं; मेलों में नाक की
और कान की बालियां फाड़ लेते हैं, जिससे स्त्री का अंग भ
हो जाता है।

इस प्रकार आभूषण, जो स्त्रियां अपनी सुरूपता बढ़ाने के लि
पहनती हैं, वह उनकी कुरूपता का कारण बन जाते हैं। हिन्दू-मुस
मानों के दंगे में प्रायः ऐसा देखा गया है कि हिन्दू-स्त्रियों को आभू
षणों के कारण ही बड़ी बुरी तरह से बेइज्जत होना पड़ा है। आभ

। पहनाने के कारण हमारे देश के न जाने कितने बालक अब तक
न से मार डाले गये हैं। हमारी सम्मति में आज-कल यदि
रतवर्ष से आभूषण का रिवाज उठा दिया जाय, तो चोर-डाकू
र बदमाशों का उतना भय न रहे।

अङ्गरेज गृहस्थों को देखिये। उनके बंगलों में काठ के फर्नीचर
र कपड़ों के बक्सों के सिवाय और कोई चीज़ ऐसी नहीं रहती
जिसके चोरी जाने से उनको विशेष हानि उठानी पड़े। हमारे
ों से यदि चोर हमारे गहनों का एक डब्बा ही उठा ले जाय, तो
मारी जन्म भर की कमाई चली जाती है।

कहाँ तक कहें, आजकल आभूषणों से हमको हानि के सिवाय
ोई लाभ दिखाई नहीं देता। इसलिये हमारी गृह-देवियों को
ौतिक आभूषणों को छोड़कर शील, लज्जा, पातिव्रत्य, परोपकार, सेवा,
या, इत्यादि के ही आभूषणों का ग्रहण करना चाहिये। जब देश
मृद्धिशाली हो; और राज्यव्यवस्था ठीक हो जावे; अर्थात् राज्यकर्त्ता
रूप प्रजा के जान-माल की सुरक्षा का दायित्व पूरे तौर पर अपने
पर ले लें, दुर्घटनायें बन्द हो जायँ, तब फिर आभूषण की प्रथा
ल्लाई जा सकती है।

आठवां अध्याय

त्योहार, उत्सव और धर्मादाय

हम लोगों में अब जातीय त्योहारों और उत्सवों के मनाने
रुचि कम होने लगी है। पश्चिमीय शिक्षा और दीक्षा का
कुछ बुरा प्रभाव हमारे जातीय जीवन पर पड़ा है कि, आज
के सुशिक्षित लोगों की अपने धार्मिक और जातीय उत्सवों पर
कुछ श्रद्धा नहीं रह गई है। यह बहुत बुरा लक्षण है। हम
नहीं कह सकते कि हमारे घरों में जितने छोटे-मोटे तिथि-त्यो
प्रचलित हैं, सभी का उद्देश्य अत्यन्त उच्च है; परन्तु हाँ, हम
निस्संकोच कहेंगे कि हमारे जातीय त्योहारों में अनेक ऐसे त्यो
हैं कि जिनका उद्देश्य बहुत ऊँचा है। यह बात दूसरी है कि स
को पाकर उनमें बुरे रीति-रिवाज भी प्रचलित हो गये हैं—
दीवाली पर जुआ खेलना और होली पर गाली बकना। इ
त्योहारों में यदि कुछ बुराइयाँ आ गई हैं, तो हमको उनका संशो
करना चाहिये। यह नहीं कि, हम उनका मनाना ही बन्द कर
वास्तव में जातीय त्योहारों और उत्सवों में सम्मिलित होकर आ
द मनाना स्वदेशाभिमान का एक बड़ा भारी लक्षण है। यू
और अमेरिका, इत्यादि देशों के लोग, कि जिनका हम सब बातों
अनुकरण करना चाहते हैं, अपने जातीय त्योहारों की उपे
कदापि नहीं करते हैं; और यही कारण है कि उनकी राष्ट्रीय

क़ायम है। इसलिए हमारे देश के प्रत्येक व्यक्ति का कर्त्तव्य है कि वह अपने पवित्र त्योहारों की रक्षा करे। श्रावणी, दशहरा, दीवाली, बसन्तपंचमी, होली, रामनवमी, कृष्णाष्टमी इत्यादि त्योहारों के दिन सब लोगों को मिलकर अवश्य आनन्द मनाना चाहिए। इसमें कोई हानि नहीं है। हमारे घरों की स्त्रियों में अभी बहुत कुछ श्रद्धा बाक़ी है। पुरुषों को इस विषय में उनसे शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए; और उनके प्रत्येक धर्मकार्य में सहानुभूति दिखलाकर उनकी सहायता करनी चाहिए।

त्योहारों और धार्मिक उत्सवों में फ़िज़ूल-ख़र्ची से अवश्य बचना चाहिए। कुछ मध्यम श्रेणी के लोग और ग़रीब लोग उधार द्रव्य लेकर त्योहारों पर खाने-पीने और कपड़े में ख़र्च करते हैं। यह अवश्य बुरी बात है। प्रत्येक गृहस्थ स्त्री-पुरुष को अपनी आर्थिक दशा के अनुकूल ही त्योहारों पर ख़र्च करना चाहिए। ऋण लेकर दूध, मलीदा उड़ाना उचित नहीं है। जो स्थिति परमात्मा ने हमको दी है, उसी में सन्तुष्ट रहकर उद्योग के द्वारा अपनी स्थिति सुधारना चाहिए।

राष्ट्रीय और जातीय त्योहारों के अतिरिक्त हमारे घरों में और कई प्रकार के धार्मिक और सामाजिक उत्सव हुआ करते हैं। जैसे सोलह संस्कारों में पुत्र-जन्म, मुंडन-कनछेदन, यज्ञोपवीत, विवाह, अन्त्येष्टि, श्राद्ध, भागवत या सत्यनारायण की कथा का उत्सव, गया इत्यादि तीर्थों से वापस आने पर भोज, इत्यादि अनेक धार्मिक उत्साह मनाये जाते हैं। इन उत्सवों पर इष्ट-मित्र-कुटुम्बी और ब्राह्मणों का भोज करने में सभी गृहस्थों को बहुत सा द्रव्य ख़र्च

करना पड़ता है। जब हमारा देश सब प्रकार से समृद्ध सम्पन्न था, तब हमको ऐसे उत्सवों पर पैसा खर्च करने में कठिनाई प्रतीत नहीं होती थी; पर अब हमारा देश कंगाल हो गया गरीब-अमीर सभी जीवन-कलह से त्रस्त हो रहे हैं। मध्यम श्रे के लोगों की तो और भी अधिक दुर्दशा है। इसलिए अब उत्सवों में, जहाँ तक हो सके, कम खर्च करना प्रत्येक गृहस्थ परम कर्त्तव्य है। कुछ लोग झूँठी प्रतिष्ठा के आवेश में शादी-व्याह इत्यादि के उत्सवों पर हजारों रुपये फूँककर घर अथवा कर्जी बन जाते हैं; और जन्म भर दरिद्रता का दुख भो हैं। इस प्रकार के खर्चों से विशेषकर ब्राह्मण, क्षत्रिय और वै जातियाँ तबाह हो रही हैं। लड़के और लड़की, दोनों पक्ष बुद्धिमान् लोगों का कर्त्तव्य है कि, वे जातीय हित के लिए खर्चों को बिलकुल कम कर दें; और जो द्रव्य इस प्रकार उनको अन्य उपयोगी कामों में लगावें। उसी पैसे से वे व्यापार को बढ़ावें, लड़के-लड़कियों को उच्च शिक्षा दिलावें, जिस उनका जीवन उच्च बने।

तीर्थयात्रा, ब्राह्मण-भोजन, और देवताओं की मानता इत्या में हमारे देश के लाखों रुपये खराब हो जाते हैं। हम नहीं कह कि ये काम न किये जायँ; पर अपनी आमदनी में से जितना हि हम इन कामों में सुविधा के साथ खर्च कर सकते हैं, उतना ही ख करें। रूढ़ियों अथवा बिरादरी के बन्धन में पड़कर हम अप सर्वस्व स्वाहा न कर दें। देवता और ब्राह्मणों को प्रसन्न करने के लिए बहुत द्रव्य खर्च करने की आवश्यकता नहीं। ये तो भा

भाव के भूखे होते हैं। पत्र, पुष्प, फल, जल, इत्यादि जो कुछ बन पड़े, भक्ति-भाव से उनको अर्पित करना और उनके हाथ जोड़ना प्रत्येक गृहस्थ का कर्त्तव्य है।

यदि कोई भोज या दावत देने का अवसर अनिवार्य जान पड़े, तो बहुत ही सादगी के साथ काम चलाना चाहिए। बहुत सी मिठाई और पकवानों में पैसा खर्च करना फिजूल है। खानेवालों को सिर्फ थोड़ी देर की तुष्टि और पुष्टि होती है; और कभी-कभी दावतें खाकर लोगों की तबियत भी खराब हो जाती है। बहुतसा सामान पत्तलों में खराब जाता है। लोगों में सिर्फ अपनी शान दिखलाने के लिए इस प्रकार की फिजूल-खर्ची करना मूर्खता है। दावतों में आग्रह-पूर्वक परोसना और खानेवालों को अनिच्छा-पूर्वक खाने के लिए लाचार करना भी बहुत हानिकारक है।

महमानदारी और अतिथि-सेवा गृहस्थ का धर्म है। जिस समय घर में कोई महमान या अतिथि आवे, स्त्रियों को अपने घर की सफाई और टीपटाप का प्रबन्ध रखना चाहिए। स्वयं शान्त और प्रसन्न रहकर आनन्द-पूर्वक अभ्यागतों को सन्तुष्ट करना चाहिए। सब आवश्यक वस्तुओं का पहले ही से प्रबन्ध करके अपनी सामर्थ्य के अनुसार अतिथिसेवा और महमानदारी करना प्रत्येक गृहिणी और गृहस्थ का परम-पवित्र कर्त्तव्य है।

साधु-संन्यासी, पंडा-पुरोहित, पुजारी, महन्त इत्यादि लोगों को दान-धर्म करने की प्रथा हमारे देश में अब भी बहुत प्रचलित है। नाना प्रकार के भेष धारण किये हुए अनेक स्त्री-पुरुष भीख मांगते फिरते हैं; और इन सब को भिक्षा मिलती रहती है। उपर्युक्त सब

श्रेणियों में से बहुत से लोग काफी धन भी इकट्ठा कर लेते
गृहस्थ स्त्री-पुरुष सब प्रकार से उनको पूजते हैं। परन्तु इस प्र
के दान-धर्म में गृहस्थों को उतना पुण्य नहीं होता, जितना वे सम
करते हैं। गीता में लिखा है कि देश, काल और पात्र को देख
जो निष्काम दान किया जाता है, वही उत्तम दान-धर्म है।
समय था कि जब हमारे घरों में धन बहुत था; और उपर्युक्त
श्रेणियों के लोग भी विद्वान् सदाचारी थे। तब उनको दान
धर्मविहित कार्य था; पर अब तो उक्त लोगों का आचरण अधिक
में बहुत पतित होगया है। इसलिए उनको जो दान दिया जाता
उससे गृहस्थों को पुण्य के बदले पाप ही लगता है। हमारा
अभिप्राय नहीं है कि, उक्त लोगों में सच्चे दानपात्र बिलकुल
नहीं। पर हां, बहुत ही कम हैं। इसलिए गृहस्थों को क
परम्परा के अनुसार दान न करके सत्पात्र देखकर दान कर
चाहिए; और आमदनी का ध्यान रखकर दान देना चाहिए।

एक बात और है। हम लोगों की उपर्युक्त धर्मादाय प्रणाली
व्यक्तिशः कुछ लोगों का ही कल्याण हो सकता है। सार्वजनि
हित इससे कुछ नहीं होता। आजकल प्रायः सभी सभ्य देशों
इस प्रकार की दान-प्रणाली प्रचलित हो रही है कि थोड़े द्रव्य
दान से ही बहुत लोगों का हित हो; और वह हित भी स्थायी रू
से बना रहे। हमारे यहां धर्मशाला, कुएं, तालाब, मन्दिर, छाय
वृक्ष, पाठशाला, औषधालय, अनाथालय इत्यादि धर्मार्थ क
इसी दृष्टि से होते रहे हैं; और अब भी होते रहते हैं। ये क
अच्छे हैं। दीनहीन और अनाथ बच्चों की शिक्षा और उन

लिए किसी व्यवसाय का प्रबन्ध कर देने, अथवा ऐसे कार्य में धन देने से बड़ा पुण्य है। बीमारी और रोग की दशा में ग़रीब-गुरबों और अनाथों की सेवा करने अथवा इस काम में धनदान करने से धर्मादाय का सच्चा फल मिलता है। अपने देश और जाति की उन्नति का खयाल रखकर यदि हम एक पैसा भी दान करें, तो उसमें बड़ा धर्म है। महामारी, अकाल, अग्निसंकट, जलप्लावन या बूढ़ा आने पर देशवासियों की सहायता करना परम पुरुषार्थ है। ऐसे कार्यों में जो स्थायी पुण्य होता है, वह पुण्य किसी हट्टे-कट्टे साधु बैरागी इत्यादि को खिलाने-पिलाने से नहीं होता। बल्कि ऐसे लोगों को दान देने से देश में आलस्य, दुराचार और अनुद्योगिता बढ़ती है, अतएव एक प्रकार का पाप ही होता है। इसलिये गृहस्थों को बहुत सोच-समझकर अपनी आमदनी का उचित भाग ऐसे कामों में खर्च करना चाहिये।

नवां अध्याय

यात्रा

गार्हस्थ्य सुख के लिये कभी-कभी यात्रा करते रहना
श्यक है। यात्रा करने से मनुष्य का मन बदल जाता है,
होता है। इसके सिवाय यात्रा में नाना प्रकार के प्राकृ
सुन्दर-सुन्दर नगर और भांति-भांति के मनुष्यों का संगम
इससे मनुष्य का ज्ञान बढ़ता है, चतुरता आती है। जो
छोड़कर बाहर यात्रा करने कभी नहीं जाते, उनको लो
मंडूक" की उपमा देते हैं। उनकी बुद्धि संकुचित रहती है।
में नाना प्रकार का अनुभव प्राप्त करने से मनुष्य का हृदय
हो जाता है; क्योंकि परदेश में नाना प्रकार के नवीन-नवीन
का परिचय बढ़ता है। मनुष्य जाति से आत्मीयता उत्पन्न
और दूसरों के सुख-दुख से अपने सुख-दुख का मिलान करने
स्पर सहानुभूति की वृद्धि होती है। "देशाटनं पंडितमित्र
इत्यादि पाँच बातें चतुरता उत्पन्न करनेवाली बतलाई गई हैं।
देशाटन मुख्य है।

देशाटन या यात्रा कई निमित्तों से की जाती हैं। कोई
करने के लिये यात्रा करते हैं, किसी का हेतु सिर्फ नगर और
तिक स्थलों का दर्शन-मात्र होता है, कोई व्यापार-व्यवसाय के
..टन करते हैं। किसी निमित्त से भी यात्रा क्यों न की

र साल में कम से कम एक बार गृहस्थ को यात्रा करने के लिए अवकाश अवश्य निकालना चाहिए। गृहस्थी के वर्ष भर के खर्च देशाटन के लिये भी कुछ द्रव्य अवश्य निकाल रखना चाहिए। ऐसा न समझना चाहिए कि यात्रा करने में जो पैसा खर्च किया जायगा, वह व्यर्थ जायगा। नहीं, चाहे जिस श्रेणी का मनुष्य हो, उसको देशाटन से कुछ न कुछ लाभ अवश्य होगा—यदि धन का कोई प्रत्यक्ष लाभ न होगा, तो उसका चित्त ही प्रसन्न हो जायगा, उसकी आरोग्यता में ही कुछ वृद्धि हो जायगी; नाना प्रकार का ज्ञान और अनुभव तो अवश्य ही बढ़ेगा। ये सब बातें ऐसी हैं कि जो मनुष्य की प्रत्येक प्रकार की उन्नति के लिए बहुत आवश्यक हैं। इस लिए देशाटन में जो धन खर्च हो, उसको व्यर्थ कभी न समझना चाहिए।

तीर्थ-यात्रा करने की चाल हमारे यहां बहुत प्राचीनकाल से है। जगन्नाथ, बद्रीनाथ, रामेश्वर, द्वारका, ये चार धाम भारतवर्ष की चारों सीमाओं पर हैं। जो मनुष्य ये चार धाम कर लेता है, वह मानों सम्पूर्ण भारतवर्ष की यात्रा कर लेता है। इन्हीं चारों धामों के अन्तर्गत हमारे अन्य सब तीर्थ भी आ जाते हैं। प्राचीनकाल में लोग परलोक की कामना करके वृद्धावस्था में पैदल तीर्थ-यात्रा किया करते थे; और अब भी प्रायः ऐसा हो करते हैं। किन्तु अब अंग-रेजी राज्य में हमारे देश के लोगों की आयु कम हो गई है, शरीर की क्षीणता भी बहुत बढ़ गई है, ऐसी दशा में शक्ति रहते यदि यात्रा कर लिया करें, तो अच्छा है।

यात्रा करने के साधनों में आजकल रेलगाड़ी का उपयोग विशेष

किया जाता है। पर इससे देशाटन का पूरा-पूरा लाभ नहीं उठा
जा सकता। पैदल यात्रा करने की परिपाटी बहुत अच्छी थी
इससे देश-भ्रमण का अनुभव बहुत अच्छा प्राप्त होता था।
अब रेल का सुखदायक और स्वल्प-समय-साध्य साधन छोड़कर
पैदल यात्रा करने का साहस किसी को नहीं होता। रेल के द्वारा
यात्रा करने से देशाटन का पूरा-पूरा लाभ नहीं होता। जिस स्थान
में हम उतरना चाहते हैं, उसी स्थान को देख सकते हैं। बीच
के स्थान छूटते जाते हैं। इसके सिवाय खाने-पीने, सोने, स्ना
करने इत्यादि में भी अनियमितपन आ जाता है। इससे आरो
ग्यता कभी-कभी बिगड़ जाती है। जो धन हम घर से बाँधकर
चलते हैं, उसमें से अधिकांश रेलगाड़ी और इक्का, टाँगा, घोड़ागाड़ी
या कुली इत्यादि ले जाते हैं। जो धनवान् पुरुष हैं, वे तो काफी
खर्च करके प्रवास का आनन्द उठा सकते हैं। परन्तु गरीब लोगों
को प्रवास के सुख की अपेक्षा दुःख ही विशेष होता है। इन्हें
रेल के तीसरे दर्जे में मुसाफिरी करनी पड़ती है; और बड़ी बड़ी
यात्राओं में कभी-कभी ये लोग मालगाड़ी के डब्बों में जानवर की
तरह भर दिये जाते हैं। पाखाना-पेशाब तक का भयंकर कष्ट
रहता है। इनका अधिकांश पैसा रेल ही खा जाती है; और ...
भय खाकर अथवा चना चबाकर प्राण-रक्षा करते हैं। ऐसी प्रवास
यदि न की जाय, तो अच्छा। पुलीस और रेलवाले इनको इतना
कष्ट देते हैं कि जिसका कुछ ठिकाना नहीं।

बड़ी-बड़ी यात्राओं में यदि स्त्रियाँ और बच्चे साथ में रहते हैं
... और भी अधिक बढ़ जाती है। हरिद्वार और प्रयाग में

मान कुम्भ के मेलों में सैकड़ों स्त्रियाँ और बच्चे इधर-उधर छूट
ते हैं। सैकड़ों को ईसाई और मुसलमान इत्यादि विधर्मी धोखा
कर बहका ले जाते हैं। उनकी यातना को सिवाय ईश्वर के और
न जान सकता है। इसलिए बड़ी-बड़ी यात्राओं में बच्चों और
त्रियों को कभी साथ न ले जाना चाहिए।

तो क्या स्त्रियों और बच्चों को यात्रा के आनन्द से वंचित ही
रना चाहिए? नहीं, इन लोगों को भी समय-समय पर नगर,
हाड़, सोते, नदी, तीर्थस्थान, इत्यादि के दर्शन अवश्य कराना
ाहिए, क्योंकि स्त्रियां और बच्चे हमारी गृहस्थी के मुख्य अंग हैं।
नका चित्त प्रसन्न रहने से सम्पूर्ण कुल प्रसन्न रहता है। हां, इस
त का ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि जहाँ मेले-तमाशे में बहुत
ीड़ हो, वहाँ इनको न ले जावें। जब कोई भारी मेला न हो, तब
ान्ति के समय, इनको प्राकृतिक स्थलों और तीर्थस्थानों के आनन्द-
र्वक दर्शन कराने चाहिए।

यात्रा करते समय शरीर की आरोग्यता और अपने नित्यनियमों
का ध्यान रखना परम आवश्यक है, अन्यथा यात्रा से लाभ के बदले
हानि ही विशेष होने की सम्भावना रहती है।

चौथा खण्ड

सामान इत्यादि

पहला अध्याय

गृह-शोभा का सामान

अँगरेज़ी सभ्यता का प्रभाव हमारे घरों के सामान पर भी बहुत पड़ा है। मुसलमानी राज्य के पहले हमारे कुटुम्बों में शोभादायक और आराम का समान बहुत ही सादा और कम होता था। विलास-प्रिय मुसल्मान बादशाहों ने हिन्दू कुटुम्बों में भी विलासिता और आडम्बर का बीज बो दिया। इसके बाद अँगरेज़ी राज्य ने तो हमारे देश के धनवान् कुटुम्बों में विलासिता की सामग्री इतनी बढ़ा दी कि जिसका कुछ ठिकाना नहीं। यहाँ तक कि ग़रीब कुटुम्बों में भी उसका कुछ न कुछ प्रभाव अवश्य पड़ा है। शहर में देखिये, चाहे जितना ग़रीब आदमी हो, उसके घर में एक-आध टूटी-फूटी कुर्सी अवश्य ही होगी। लड़का स्कूल में 'ए बी सी डी' पढ़ने लगा कि उसके लिए एक छोटी-मोटी कुर्सी और टेबल अवश्य चाहिए। जिन चीज़ों को पहले "विलास की सामग्री" कहा जाता था, वे अब आजकल बिलकुल आवश्यक समझी जाने लगी हैं। इसको चाहे हमारे देश का सौभाग्य समझिये अथवा दुर्भाग्य—पर यह दशा सर्वत्र देखी अवश्य जाती है। अस्तु। जो दशा है, उसी में सुव्यवस्था और मितव्यय किस प्रकार किया जाय, इसी का विचार अब यहां पर करना चाहिए।

पहला अध्याय

गृह-शोभा का सामान

अँगरेज़ी सभ्यता का प्रभाव हमारे घरों के सामान पर भी बहुत पड़ा है। मुसलमानी राज्य के पहले हमारे कुटुम्बों में शोभादायक और आराम का सामान बहुत ही सादा और कम होता था। विलास-प्रिय मुसल्मान बादशाहों ने हिन्दू कुटुम्बों में भी विलासिता और आडम्बर का बीज बो दिया। इसके बाद अँगरेज़ी राज्य ने तो हमारे देश के धनवान् कुटुम्बों में विलासिता की सामग्री इतनी बढ़ा दी कि जिसका कुछ ठिकाना नहीं। यहाँ तक कि ग़रीब कुटुम्बों में भी उसका कुछ न कुछ प्रभाव अवश्य पड़ा है। शहर में देखिये, चाहे जितना ग़रीब आदमी हो, उसके घर में एक-आध टूटी-फूटी कुर्सी अवश्य ही होगी। लड़का स्कूल में 'ए बी सी डी' पढ़ने लगा कि उसके लिए एक छोटी-मोटी कुर्सी और टेबल अवश्य चाहिए। जिन चीज़ों को पहले "विलास की सामग्री" कहा जाता था, वे अब आजकल बिलकुल आवश्यक समझी जाने लगी हैं। इसको चाहे हमारे देश का सौभाग्य समझिये अथवा दुर्भाग्य—पर यह दशा सर्वत्र देखी अवश्य जाती है। अस्तु। जो दशा है, उसी में सुव्यवस्था और मितव्यय किस प्रकार किया जाय, इसी का विचार अब यहां पर करना चाहिए।

सामान का चुनाव—प्रायः देखा जाता है कि हमारे देश लोग घर को सुशोभित करने योग्य सामान तथा अन्य ऐसी चीज़ों का ठीक-ठीक चुनाव ही नहीं कर सकते। अनेक लोगों तो आदत होती है कि जहां कहीं बाज़ार में कोई तड़क-भड़क चीज़ अथवा कोई सुन्दर और विचित्र पदार्थ देखा कि झट उस ख़रीद लेते हैं—फिर चाहे घर में लाने पर उसका कोई उपयोग अथवा न हो! इस प्रकार से हमारे देश का लाखों और करो रुपया व्यर्थ ही विलायती चीज़ों में चला जाता है। विलायत नाना प्रकार की तड़कीली-भड़कीली चीज़ें आती हैं; पर वे हमारे अनुकूल नहीं होतीं। पर क्या किया जाय, हमारे देश के लो को उन्हीं से अपने घर को सजाने की धुन सवार हुई है। और, कभी तो ऐसा भी देखा गया है कि एक जगह का सामान दूसरी जगह पर सजा दिया जाता है, अथवा एक चीज़ का माल जो किसी काम में होना चाहिए, किसी दूसरे ही काम में जाता है। उदाहरणार्थ साहब लोगों के बँगलों में कपड़े रखने के लिए एक विशेष प्रकार की आल्मारियां रहती हैं, इन आल्मारियों को हम अपने घरों में किताब रखने के काम में लाते हैं। की सुन्दर कुंडियां, जो गुलदस्ते के लिए होती हैं, उनकी पीक-दानियां बना डालते हैं। उनकी खाना खाने की टेबलों हम अपने दफ़्तर में लगाकर लिखने-पढ़ने का काम लेते हैं। अँगरेज़ दम्पतियों के बैठने की विशेष प्रकार की कुर्सियों को अपने घरों में लाकर उन पर मेहमानों को बैठाते हैं। मतलब यह

इस प्रकार से मनमाना सामान ख़रीदकर, उसका विसंगत और

अस्थानीय उपयोग करने से, हमारे घरों की शोभा नहीं बढ़ती; किन्तु उलटे हम कभी कभी हास्यास्पद बन बैठते हैं ।

यह आवश्यक नहीं है कि हम अपने घरों के सुशोभित करने के लिए अँगरेजी पद्धति का ही सामान खरीदकर लगावें। देशी पद्धति से भी हम अपने घर को सजा सकते हैं। तख्त, तिपाइयां, चौकियाँ, हिंडोले, सन्दूकें, हंडियां, झाड़ें, फानूसें, शमादान, फर्श, कालीन, गद्दे, मसनदें, इत्यादि देशी चीजों से भी सुशोभित किये हुए अनेकों घर हमारे देश में हैं। बात यह है कि शोभा पदार्थों पर अवलम्बित नहीं है; बल्कि जिस पद्धति से घर सजाया जाता है, उस पद्धति पर ही अवलम्बित है। इसलिए हमारी सम्मति में तो जिन लोगों का काम अँगरेजी सामान के बिना भी चल सकता हो, उन लोगों को अँगरेजी सामान खरीदने के चक्कर में कभी न पड़ना चाहिए। और यदि किसी के लिए अँगरेजी सामान खरीदना आवश्यक ही हो, तो बहुत सोच-समझकर उपयोगी सामान खरीदना चाहिए। सच तो यह है कि अँगरेजी सामान से घर को सुशोभित करने के लिए घर भी अँगरेजी तरीक़े का ही बना हुआ होना चाहिए। अन्यथा जैसे किसी भिखारी मनुष्य की स्त्री को बूट, स्टाकिंग पहनाकर पहना गौन दिया जाय, वैसी ही गति होगी। बढ़िया-बढ़िया दृश्यों से खचित बड़े-बड़े चित्र, बढ़िया बिल्लौर के बड़े-बड़े शीशे, टेबल पर रखने के लिए चित्र-विचित्र गुलदस्तों के योग्य सुन्दर-सुन्दर काँच के बर्त्तन, भिन्न-भिन्न आकार की सादी और सुखदायक कुर्सियाँ और कोच, पलंग, आल्मारियाँ, टेबल, दीपक, पड़दे, मूर्तियाँ, इत्यादि पदार्थ व्यवस्थित रूप से

लगाने के लिए स्थान भी व्यवस्थित और उस पद्धति के क
होना चाहिए। यह अनुकूलता प्रायः अधिकांश लोगों को
नहीं होती। अतएव ऐसे लोगों को उपर्युक्त प्रकार का स
खरीदने की धुन में न पड़ना चाहिए।

काठ का सामान यदि कुछ दिन का व्यवहार किया
अर्थात् "सेकंड हैंड" भी ले लिया जाय, तो कोई हानि
किन्तु खरीदते समय यह देख लेना चाहिए कि लकड़ी क
से घुनकर पोली तो नहीं हो गई है। हाँ, गद्दे, त
मशहरी, पड़दे, इत्यादि चीजें सेकेंड हैंड कभी न लेना चा
कुछ फ़ैशन के गुलाम दरिद्री लोग अकसर "गुदड़ी बाजार
खाक छानते हुए देखे जाते हैं, और साहबों के जूठे कोट, प
हैट, जाकिट, इत्यादि खरीदकर बहुमूल्य सामान को अल्पमूल्य
जाने पर अपने को धन्य समझते हैं। पर इस प्रकार का सौदा स्व
और स्वच्छता की दृष्टि से बहुत ही हानिकारक होता है। इस प्र
के कपड़े असली मालिक निरुपयोगी समझकर छोड़ देता है,
प्रायः अपने खानसामा या कोचवान को इनाम के तौर पर दे डा
है। ये लोग फिर वही कपड़े गुदड़ी बाजार के सौदागर के यह
जाकर बेंच डालते हैं; और फिर उक्त सौदागर उन कपड़ों को बा
में लाता है। इस लम्बी यात्रा में उन कपड़ों की और भी
दुर्गति हो जाती है। साहब लोगों की सुन्दर और स्वच्छ आल्मा
से चलकर वे कपड़े खानसामों की गन्दी सन्दूकों और गठड़ियों में
रहते हैं। वहां उनको सूर्यप्रकाश की तो बात ही जाने दीजिए।
वायु का स्पर्श भी नहीं होता। इस कारण उन कपड़ों में

ार के रोगजन्तु उत्पन्न हो जाते हैं; और फिर उसी दशा में वे
ड़े गुदड़ी-बाजार के सौदागर के पुराने और गन्दे कपड़ों के ढेर
जा पड़ते हैं। वहां उन रोग-जन्तुओं की और भी बेशुमार वृद्धि
ती है। इसलिए गुदड़ी-बाजार से कपड़े की कोई भी चीज कभी
खरीदना चाहिए। हां, घर-शोभा का अन्य सामान यदि खूब
ख-भालकर सेकेंड-हैंड खरीद लिया जाय, तो कोई हानि नहीं।

जिस घर में बहुत से बाल-बच्चे होते हैं, उस घर में सामान का
न्ध ठीक नहीं रहता। अकसर लोग शिकायत करते रहते हैं कि
सामान तोड़-फोड़ डालते हैं; परन्तु इसमें बच्चों का विशेष
प नहीं। दोष माता-पिताओं का ही है; क्योंकि यदि वे स्वयं
वस्था से रहकर अपने बाल-बच्चों को भी व्यवस्था से रहने की
दत डलवावें, तो उनको उक्त प्रकार की शिकायत करने की
बत न आवे। जब बाल-बच्चे बहुत होते हैं, तब अकसर बड़ा
लेने की आवश्यकता होती है; पर आमदनी कम होने के कारण
ी-कभी छोटे घर में ही निर्वाह करना पड़ता है। ऐसी दशा में
येक काम के लिए भिन्न-भिन्न कमरे नियत नहीं किये जा सकते;
र विशेष सामान की भी आवश्यकता नहीं रहती। छोटे मकान-
नों को बहुत सा सामान खरीदकर कभी न भर रखना चाहिए।
आमदनीवाले कुटुम्बों में बैठने-उठने के लिए चाहे विशेष जगह
ो; पर सोने के लिए सब का कमरा एक ही न होना चाहिए।
ी हवा, आरोग्यता और लड़कों के चरित्र की रक्षा की दृष्टि से
ुम्ब के बड़े मनुष्यों और लड़कों के सोने के कमरे अलग-अलग
वश्य होने चाहिएं।

सोने के कमरे में सामान इस तरह नहीं लगा रखना चाहिए कि हवा के आने-जाने में प्रतिबन्ध हो। लकड़ी के पलँगों की अपेक्षा लोहे के पलँग अच्छे होते हैं, और उनमें भी लोहे की पट्टियों वाले पलँगों की अपेक्षा स्प्रिंगदार पलँग और उत्तम होते हैं। परन्तु ये सब बातें आर्थिक दशा पर अवलम्बित हैं। पट्टीदार पलँगों में जंग लग जाने के कारण गद्दे अथवा दरी में दाग पड़ जाने की सम्भावना रहती है। अतएव ऐसे पलँगों पर पहले मोटे ब्राउन कागज़ का बिछौना बिछाकर तब दरी और गद्दा इत्यादि बिछाना चाहिए। इससे कपड़ों में जंग के धब्बे न पड़ सकेंगे।

चमड़े की चीज़ें भी जहां तक हो सके, नवीन ही खरीदनी चाहिएं। चमड़े की सेकेंड-हैंड चीज़ें सदैव खराब नहीं मिलतीं हैं, परन्तु कभी-कभी इनमें भी रोगोत्पादक जन्तुओं के उत्पन्न हो जाने की सम्भावना रहती है। सरदी पाने से चमड़े का सामान कभी-कभी खराब हो जाता है। अतएव समय-समय पर इनको साफ़ करके हवा और धूप दिखला देने की जरूरत रहती है। इस लिए जिनको चमड़े के सामान का व्यवहार करने की आवश्यकता रहती हो, उनको सावधानी रखनी चाहिए।

दूसरा अध्याय

सामान की सफ़ाई

जिसके पास पैसा है, उसको घर सजाने का सामान बाजार से ख़रीदकर संग्रह कर लेना कोई कठिन काम नहीं है; परन्तु संग्रह किये हुए पदार्थों का सुरक्षित रूप में रखना बहुत कठिन काम है। सामान यदि सफ़ाई के साथ सुरक्षित न रखा जाय, तो वह बहुत जल्द ख़राब हो जाता है, और उसमें ख़र्च किया हुआ पैसा बिलकुल व्यर्थ चला जाता है। इसलिए गृहस्थों को सामान की सफ़ाई और उसकी सुरक्षा का पूर्ण प्रबन्ध रखना चाहिए। इस विषय में यहाँ पर कुछ उपयोगी बातें लिखी जाती हैं।

मोमबत्ती के दाग़—जाजिम अथवा दरी पर मोमबत्ती के जो दाग़ पड़ जाते हैं, उनको छुड़ाना बहुत ही कठिन हो जाता है। मोमबत्ती जलते समय जब पिघलती है, तब उसके प्रवाहित होने पर ये बूँद फ़र्श पर गिर जाते हैं; और यदि तुरन्त ही साफ़ नहीं किये जाते, तो लोगों के पैरों तले दबते-दबते ये फ़र्श से बिलकुल मिल जाते हैं। इन दाग़ों को छुड़ाने का सब से अच्छा उपाय यह है कि पहले इनको करछुली या और किसी मोटी धारवाली चीज़ से धीरे-धीरे खुरच डाले। इस कार्य के लिए चाक़ू इत्यादि तीव्र धारवाले शस्त्रों का उपयोग न करना चाहिए। अन्यथा फ़र्श का कपड़ा फट जायगा, या कमज़ोर हो जायगा। खुरचने के बाद उसी जगह

पर मोटे काग़ज़ का एक टुकड़ा दो पर्त करके जमा दो। फिर एक लोहे का खीला सिर की ओर तपाकार उसी से उस काग़ज़ की गद्दी को दबाओ। फिर उस काग़ज़ को निकालकर दूसरे काग़ज़ की गद्दी रखकर दुबारा वही क्रिया करो। तीन-चार बार ऐसा करने से मोमबत्ती का धब्बा फ़र्श पर से अवश्य दूर हो जायगा।

अन्य चिकनाई के दाग़—तेल अथवा घी इत्यादि की चिकनाई के दाग़ यदि फ़र्श पर पड़ गये हों, तो इसके लिए एक अँगरेज़ी दवा "फुलर्स अर्थ" (Fuller's earth) का उपयोग करना चाहिए। यह एक सफ़ेद मिट्टी की बुकनी अँगरेज़ी दवा बेचनेवालों के यहां मिलती है। इसको पानी में भिगोकर धब्बे पर लेप कर दो; और एक दिन उसको वैसा ही रहने दो। दूसरे दिन उसको खुरचने पर आप देखेंगे कि चिकनाई का धब्बा बिलकुल दूर हो गया है।

दूसरा उपाय यह है कि खड़िया की बुकनी की ख़ूब मोटी तह उस चिकनाई पड़े हुए स्थान पर फैला दो; और एक-दो दिन तक उसको वैसा ही रहने दो। खड़िया चिकनाई को सोख लेगी; और फ़र्श साफ़ हो जायगी। अरहर की ख़ूब गली हुई दाल अथवा बेसन को पानी में घोलकर उसका लेप दो-तीन घंटे तक बना रहने दो। फिर पानी से ख़ूब साफ़ करके धो डालो। इस प्रकार से भी चिकनाई के धब्बे दूर हो जायँगे।

स्याही के दाग़—यदि फ़र्श पर स्याही गिर पड़े, तो उसे तुरंत सोख्ता से सोख लो। इसके बाद उस जगह गाय या भैंस का दूध डालकर खद्दर के रूमाल से ख़ूब मलो। ऐसा करने से उस

निकल जायगा। टेबल-क्लाथ इत्यादि पर स्याही अकसर गिर जाती है। उसको दूध से ही साफ कर लेना चाहिये।

काठ का सामान—यह सामान साफ करने के लिए दो खादी के भाड़न, एक ब्रश, एक शामी लेदर (चमड़ा) का टुकड़ा, इत्यादि सामग्री की आवश्यकता होती है। दो भाड़नों में से एक सामान को पकड़ने के लिए और दूसरा उसको पोंछने या भाड़ने के लिए चाहिए। जहाँ तक हो सके, सामान को हाथ से न पकड़ना चाहिए। इससे धब्बे पड़ने का भय रहता है। भाड़न से पहले सामान को भली भांति भाड़ डालो। ध्यान रहे कि छेदों और दरारों में से मिट्टी अच्छी तरह साफ हो जाय, नहीं तो सामान वहीं से कमजोर होने लगता है। लकड़ी की बड़ी-बड़ी चीजें तो भाड़न से सिर्फ भाड़ने से ही साफ हो जाती हैं; पर कुर्सियां, टेबल के पाये, आल्मारियां और काठ की नक़्शादार चीजें सिर्फ भाड़ने से ही साफ नहीं होतीं; बल्कि इनको बड़ी नरमी के साथ धीरे-धीरे पोंछना पड़ता है। शीशे या कांच को रेशमी रूमाल से पोंछना चाहिए। नक्क़ाशी या छोटे छोटे छेदों को लकड़ी में कपड़ा लपेटकर नरमी के साथ भीतर से पोंछना चाहिए।

काठ के सामान को भाड़ने-पोंछने के अतिरिक्त कभी-कभी उसको धोना भी चाहिए। रोगन किये हुए लकड़ी के सामान को साबुन या सोडे से कभी न धोना चाहिए; क्योंकि इससे उनका रंग खराब हो जाता है। इनको यदि वर्षा के पानी से धोया जाय, तो अच्छा होगा। यदि धब्बे पड़ गये हों, तो जैतून के तेल और स्पिरिट से रगड़कर साफ करना चाहिए। लकड़ी के सामान पर जो लकीरें

पड़ जाती हैं, उनको सिरका और मोम (मिट्टी के तेल का) बराबर बराबर मिलाकर धोने से निशान मिट जाते हैं। यदि लकड़ी के सामान में कीड़े लग गये हों, तो मिट्टी के तेल से साफ़ करना चाहिए। ध्यान रहे कि तेल प्रत्येक छिद्र में पहुँच जाय। भिन्न भिन्न सामानों को साफ़ करने के लिए कुछ तरकीबें नीचे लिखी जाती हैं:—

तून की लकड़ी के सामान को ठंडी चाय या सिरका और पानी से धोना चाहिए। फलालैन या स्पंज के टुकड़े से धोना अच्छा होगा। यदि सामान पर नक्क़ाशी हो, तो नरम ब्रश का उपयोग करना ठीक होगा।

वालुत (सिन्दर) के सामान के लिए ज़रा गरम सी शराब (Beer) बड़ी लाभदायक है।

खूब चमकदार सामान को पहले स्पिरिट और पानी से धोना चाहिए। दो बड़े चम्मच भर स्पिरिट को एक पाव पानी में डालकर इसमें स्पंज को भिगोओ; और फिर सामान को धो डालो। सूखने पर चमड़े से खूब रगड़ डालो।

काले रङ्ग का दयार का सामान साबुन और पानी से धोया जा सकता है; पर ध्यान रहे कि लकड़ी अधिक गीली न हो जाय।

टेबल या चौकी इत्यादि पर दूध या अन्य खाद्य पदार्थों के गरम बर्त्तन रख देने के जो सफ़ेद धब्बे पड़ जाते हैं, वे कपूर के अर्क से [illegible] किये जा सकते हैं। स्याही के दाग़ ज़रा से "आरमैलिक [illegible] धोने से दूर हो जाते हैं। आवश्यकता से अधिक तेज़ाब

उड़ों पर नहीं लगाना चाहिए। कार्क से यह तेज़ाब ठीक तौर पर गाया जा सकता है। लगाने के बाद पानी से तेज़ाब को धोकर ख़ने पर पालिश करना चाहिए। पालिश की विधि आगे लिखी ई है।

गद्दीदार सामान को साफ़ करने के लिये गद्दी को पहले ख़ूब ठो; और ब्रश से साफ़ करो। गद्दी का कपड़ा यदि अधिक मैला गया हो, तो नरम-नरम चोकर मलने से बहुत कुछ साफ़ हो सकता । बड़े-बड़े धब्बे "बेंज़ाइन" के द्वारा सहज में साफ़ हो सकते हैं।

चमड़े की कुर्सियों का मैल केवल पानी और साबुन से धोया ा सकता है। स्पंज से साबुन लगाओ, फिर कपड़े से पोंछ डालो ौर सुखा लो। पानी बहुत थोड़ा लगाना चाहिए। सूखने पर ीचे लिखी हुई नम्बर १ की पालिश लगानी चाहिए।

सफ़ेद बेंत का सामान साबुन, गरम पानी और ब्रश से साफ़ ो। पहले साबुन को घोल लो और फिर उसमें निम्बू का रस ौर पानी मिलाकर सामान पर ख़ूब मलो। फिर खुली हवा में खकर सुखा लो। यदि चिकनाई के दाग पड़ गये हों, तो ज़रा सी ्पिरिट मलने से छूट जायेंगे।

पालिश नं० १—एक बोतल में उबला हुआ अलसी का तेल ौर मटमैले रंग का सिरका बराबर-बराबर मिलाकर ख़ूब एकरस र लो। यह बड़ी सुगम और उत्तम वारनिश है।

पालिश नं० २—अलसी का तेल, तारपीन, रंगीन सिरका और ्पिरिट (Methylated Spirit) बराबर-बराबर लेकर बोतल में ूब हिलाओ। पालिश तैयार हो जायगी।

पालिश करने की विधि—सामान को धो डालने पर उस प
पालिश करनी चाहिए। बिना धोये यदि पालिश की जायगी, तं
पालिश का रङ्ग अच्छा नहीं चढ़ेगा और चिपचिपाता रहेगा
पालिश लगाने से पहले बोतल को ख़ूब हिला लो और एक फलालै
की गद्दी अथवा रुई के फाहे को बारीक कपड़े में लपेटकर पालिश क
लगाओ। उसको लकड़ी पर ख़ूब बराबर-बराबर ज़ोर से मलो
ध्यान रहे कि पालिश बहुत थोड़ा-थोड़ा लगाना चाहिए। फिर ए
नरम झाड़न से पोंछ डालो। इसके बाद चमड़े की नरम गद्दी स
उसको खूब चमका दो।

पालिश का कार्य करते समय बोतल को ध्यान-पूर्वक एक ओ
रखो, जिससे वह इधर-उधर गिरकर खराब न करे।

हाथी-दांत का सामान—इन चीजों को साफ़ रखने के लिए
हवा से बचाना चाहिए। इसकी सहज तरक़ीब यह है कि इनक
शीशे के डब्बों में रखा जाय। हाथी-दाँत की कोई चीज यदि पीली
पड़ गई हो, तो उसे कांच के डब्बे में रखकर सूर्य-किरणों के सामने
रख दो। ऐसा करने से वह साफ़ निकल आवेगी। हाथी-दांत की
जालीदार चीजों में यदि मैल भर गया हो, तो साबुन का पानी उबाल
कर उसे ब्रश से धोओ। अथवा "प्यूमिक स्टोन" (Pumic Stone)
को पीसकर पानी में घोल कर धोओ। परन्तु विशेष सफेदी लाने
के लिए उसे शीशे के बर्त्तन में ढककर रखना ज़रूरी है। हाथी-
दांत की चीजों को धोने के लिए फिटकरी का पानी कभी काम में न
लाओ। इससे वे खराब हो जाती हैं।

पुराने चित्रों को नया करना—"ड्यूटाक्साइड आफ़ हाइड्रो-

जन" में सातगुना पानी मिलाकर स्पंज से चित्र पर फेर दो। बाद को सादे पानी से धो डालो। चित्र का रंग निखर जायगा।

शीशा जोड़ने की तरकीब—आइजिंग्लास (Isinglass) नामक सरेस को एलकाहल नामक शराब में गरम किया जाय; और टूटे हुए शीशे के जोड़ पर इसका लेप कर दिया जाय। सूखने पर यह लेप दिखलाई नहीं पड़ेगा।

फ़र्श के टाइल्स साफ़ करने के लिए यदि कभी-कभी पानी में थोड़ा सा मिट्टी का तेल मिलाकर धोया जाय, तो बहुत सफ़ाई आती है। खिड़कियों और उनके शीशों को साफ़ करने के लिए भी गरम पानी में मिट्टी के तेल का उपयोग किया जा सकता है।

पुस्तकों के सुरक्षित रखने का उपाय—यदि आप चाहते हैं कि आप के पुस्तक-संग्रह में किसी प्रकार के कीटकों इत्यादि का उपद्रव न हो, तो उनको सूखी, गरम और हवादार जगह में रखो, और समय-समय पर अलमारी से निकालकर झाड़ते रहो। पुस्तकों में यदि कीड़े लगने का भय हो, अथवा कीड़े लगने लगे हों, तो फिटकरी और सफ़ेद मिर्च की बुकनी मिलाकर पुस्तकों पर बुरक दो। इसके सिवाय मार्च और अक्टूबर के महीनों में ऊन का एक कपड़ा फिटकरी के पानी में भिगोकर छाया में सुखा लो; और फिर उसी कपड़े से पुस्तकों को पोंछ डालो। इससे फिर कीड़े लगने का भय नहीं रहेगा। आलमारी में भी फिटकरी और सफ़ेद मिर्च की बुकनी इधर-उधर फैला दो।

दफ़्तरी लोग किताबों की जिल्द बांधते समय खराब लेई का

इस्तेमाल करते हैं; और इसी कारण उनमें कीड़े लगने लगते हैं। इस लिए यदि लेई लगाने के पहले उसमें फिटकरी और "विट्रियल" डाल लिया जाय, तो कीड़ों का भय न रहे।

आल्मारियों में यदि कीड़े लग गये हों, तो उस जगह पर लाख की वारनिश लगा देनी चाहिए। कमरे की दीवालों में तारकोल पुतवा देने से भी दीमक कम हो जाता है। आल्मारी रखने की जगह पर यदि सील हो, तो उस जगह चूने से भरा हुआ एक वर्त्तन रख देना चाहिए। इससे भी बहुत लाभ होता है। यह चूना प्रत्येक तीसरे दिन बदलते रहना चाहिए।

तीसरा अध्याय

वर्त्तन-भांडे

गृहस्थी में वर्त्तनों के बिना काम नहीं चल सकता। चाहे ग़रीब हो, चाहे अमीर, वर्त्तनों की सब को आवश्यकता है। अमीर लोग यदि तांबा, जस्ता, चांदी, फूल, जर्मन-सिलवर और कांच इत्यादि के सुन्दर वर्त्तन रखते हैं, तो ग़रीब लोग पीतल, काठ, पत्थर, मिट्टी और लोहे के वर्त्तनों से ही काम चलाते हैं। परन्तु यह सब के लिए अनिवार्य है कि, वर्त्तन साफ़ और स्वच्छ रहें। इनका व्यवहार इस प्रकार किया जाय कि जिससे वे गन्दे और मैले न होने पावें; और

अधिक दिन तक काम देते रहें। बर्त्तन किस प्रकार के हों; और वे स्वच्छ कैसे रखे जायँ, इस विषय में गृहस्थों के जानने-योग्य कुछ बातें नीचे लिखी जाती हैं :—

पानी रखने के बर्त्तन—आजकल हम लोगों में ऐसी कुछ चाल है, कि पानी रखने के बर्त्तनों की सफाई की ओर बहुत कम ध्यान दिया जाता है। बड़े-बड़े बर्त्तनों में पानी भरकर रख दिया जाता है; और उसीसे लोटा अथवा गिलास डुबो-डुबोकर लोग पानी ले लिया करते हैं। लोटे और गिलास की पेंदी में जो गन्दगी लगी रहती है, वह पानी के बर्त्तन में पहुँचकर पानी और बर्त्तन दोनों को गन्दा करती है। जिस घर में पीने के पानी की अलग व्यवस्था नहीं रहती, उस घर के लोगों के पेट में उक्त गन्दगी अवश्य ही जाती होगी। यह आरोग्यता की दृष्टि से बड़ा भारी अपराध है। इसलिए जिन बर्त्तनों में पानी रखा जाता है, उनके सम्बन्ध में निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :—

(१) यदि इन बर्त्तनों में भीतर से कलई रहा करे, तो अच्छा; क्योंकि क़लई रहने से मैल जमा होने की सम्भावना कम रहेगी।

(२) पानी के बर्त्तनों को सिर्फ जमीन पर कभी न रखना चाहिए, किन्तु पत्थर की घनौची अथवा लकड़ी की तिपाई पर रखने का प्रबन्ध करना चाहिए।

(३) पानी के बर्त्तनों में हाथ अथवा दूसरा बर्त्तन डुबोकर पानी कभी न निकालना चाहिए। बड़े बर्त्तन में काक अथवा टोंटी लगी रहे, जिसको घुमाकर हम बिना हाथ डाले ही पानी ले सकें।

(४) बर्त्तन के ऊपर ढकन अवश्य रहना चाहिए। यह ढकन

बर्त्तन के साथ ही सांकल अथवा क़ब्ज़े में लगा रहे। ढक्कन में ह
आने-जाने के लिए छोटे-छोटे छिद्र भी होने चाहिएं।

बहुत से लोग ख़ूबसूरती के ख़याल से ऐसी सुराहियों और लो
का उपयोग करते हैं कि जिनका पेट तो चौड़ा होता है; परन्तु मु
बहुत ही तंग होता है। यहां तक कि उसके अन्दर हाथ डाल
उसकी सफ़ाई नहीं कर सकते। भीतर लुआब की तरह मैल ज
जाता है। इस प्रकार के बर्त्तनों का कभी व्यवहार न करना चाहिए
बर्त्तनों की बनावट ऐसी हो कि जिनको हम भीतर-बाहर से भ
भांति साफ़ रख सकें। नक़्क़ाशीदार बर्त्तनों का व्यवहार करना भ
ठीक नहीं; क्योंकि इनमें जब मैल जम जाता है, तब ये आरोग्यत
के लिए बड़े विघातक हो जाते हैं। इसके सिवाय देखने में भी भद
जँचते हैं।

रसोई के बर्तन—हम हिन्दुओं के घरों में रसोई के बर्त
जितने सुन्दर और स्वच्छ होते हैं, उतने ईसाई, मुसल्मान, इत्या
किसी जाति के लोगों में नहीं होते। इसलिए इनके विरुद्ध को
विशेष बात कहने-योग्य नहीं। परन्तु इस बात का ध्यान रहे कि जो
बर्त्तन चूल्हे पर चढ़ाये जायँ, उनमें—

(१) उष्णता चारों ओर ठीक ठीक और समान रूप से लगे

(२) उनमें यदि लकड़ी की मूठ लगी रहे, तो उतारने में
सुविधा होगी।

पहली बात के लिए पतेली का व्यवहार करना विशेष सुविधा-
जनक है; क्योंकि इसकी पेंदी और पेट का आकार बराबर रहता है।

सलए आंच ठीक लगती है; और थोड़े ही ईंधन से भोजन
यार हो सकता है। इसके सिवाय पतेली के मांजने में परिश्रम भी
म पड़ता है।

लकड़ी की मूठ लगाना शायद हम लोगों में अपवित्र माना गया
। इसके सिवाय चूल्हे में लपट विशेष बढ़ने पर उसके जल जाने
ी भी सम्भावना रहती है। इसलिए सँडसी से काम लिया जाता
। परन्तु जिन घरों में कोयले से भोजन पकाया जाता है, उन
रों में यदि काठ की मूठ पतेलियों इत्यादि में रखी जाय, तो कोई
नि नहीं।

वर्तनों की स्वच्छता

वर्तन मांजने और धोने का जो तरीक़ा हम लोगों के यहां प्रच-
लित है, वह साधारणतया अच्छा है; परन्तु उसमें और भी जहाँ
क स्वच्छता रखी जा सके, अभीष्ट है। नौकर और नौकरानियाँ
ायः सफ़ाई की ओर कम ध्यान रखती हैं। इसलिए गृहिणी को उन
र निरीक्षण अवश्य रखना चाहिए। भिन्न-भिन्न धातुओं के वर्त्तन
ाफ़ करने की कुछ सुधारयुक्त तरकीबें नीचे दी जाती हैं।

चांदी के वर्त्तन—इन वर्त्तनों को साफ़ करने के लिए पहले
रम पानी में डालकर धोना चाहिए। फिर सुखाकर उन पर साफ़
ूने का लेप करके सुखा लेना चाहिए। चूना सूख जाने पर फला-
ैन के कपड़े से उनको पोंछ लो। ऐसा करने से इनका मैल छूट
ायगा; और चमक भी बनी रहेगी। चांदी के वर्त्तनों को मिट्टी
ा बालू से मांजने की जरूरत नहीं। यदि इन पर नक़ाशी हो, तो
्रश अथवा कूँची का उपयोग करना चाहिए।

आलू के पानी में डाल देने से भी चांदी के बर्त्तन च[illegible] उठते हैं।

फूल के बर्त्तन गीली राख से मांजने पर साफ चमक निकल आते हैं। राख को किसी कपड़े से बर्त्तन पर घिसना चाहि[ए] इसके बाद खद्दर के कपड़े से सूखी राख उन पर घिसकर पोंछ ले[ना] चाहिए।

पीतल के बर्त्तन बालू और राख से घिसकर साफ़ किये [जा] सकते हैं। यदि धब्बे पड़ गये हों, तो नीबू के छिलकों को नमक [के] साथ मलने से स्वच्छ हो जायँगे।

तांबे के बर्तन— इन बर्त्तनों को भी पीतल के बर्त्तनों की त[रह] साफ करके शुद्ध जल से धो डालना चाहिए। यदि भीतर बहुत मै[ल] जम गया हो, तो आध सेर पानी पीछे एक चमचा वाशिंग सो[डा] (कपड़े धोने का) डालकर ख़ूब उबाल डालो।

तांबे के बर्त्तनों में यदि बहुत ही जंग लग गया हो, तो "आ[क्]जेलिक एसिड" नामक विषैला पदार्थ, जो अँगरेज़ी ओषधि-विक्रेत[ा]ओं के पास मिलता है, उसको पानी में मिलाकर उसी पानी में बर्त्तन को भिगो दो। इसके बाद उनको उपयुक्त रीति से मल दो।

जस्ते के बर्तन—सिरके में ज़रा कपड़ा धोने का सोडा अथव[ा] चूना मिलाकर यदि जस्ते के बर्त्तन साफ़ किये जाँय, तो वे ख़ू[ब] स्वच्छ हो जाते हैं।

लोहे के बर्तन केवल राख तथा बालू से भी स्वच्छ किये [जा] सकते हैं। परन्तु यदि उनको जंग से बचाकर रखना हो, तो चूना पोतकर रख छोड़ना चाहिए। इससे महीनों वे जंग से बचे रहेंगे।

साधारण टब और बालटियों में जो चिकनाहट जम जाती है, उसको साफ़ करने के लिए खौलते पानी में सोडा मिलाकर धोना चाहिए।

चीनी के बर्तन—चीनी के बर्त्तन अकसर अधिक टूटते हैं। इसलिए इनको टिकाऊ बनाने के लिए यह तरकीब है कि, पहले इनको पानी में डालकर उबाल लो; और फिर पानी में ही ठंडे होने दो। इससे वे बहुत दिन तक चलेंगे।

इनको साफ़ करने के लिए भी गरम पानी का ही उपयोग करना चाहिए। पहले इनको गरम पानी में डुबाये रखो; और फिर निकाल कर गीले कपड़े से घिसो। यदि उन पर नकाशी हो, तो कूंची से साफ़ करो। इसके बाद फिर दुबारा गरम पानी में डुबोकर खद्दर के रूमाल से पोंछ लो।

कांच के बर्तन—ब्राउन पेपर (बादामी कागज) के टुकड़ों को साबुन के फेन में भिगोकर कांच के बर्त्तनों पर रगड़ो, अथवा कच्चे आलू के गोल-गोल क़तरे काटकर उनको गरम पानी में डाल दो; और यही पानी कपड़े से बर्तनों पर रगड़ो। इन तरकीबों से कांच के बर्तन खूब साफ़ हो जाते हैं। साफ़ करने के बाद यदि इनको सिरके के पानी में एक बार धो डाला जाय, तो इनमें चमक अच्छी आ जाती है। धोने के बाद इनको सुखाकर रखना चाहिए।

आल्यूमिनियम के बर्तन—ये बर्त्तन प्रायः बहुत जल्दी काले पड़ जाते हैं। इनको साफ़ करने की सब से अच्छी तरकीब यह है कि एक मुलायम कपड़े के टुकड़े को निम्बू के रस में भिगोकर उसी से इनको साफ़ किया जाय; और फिर गरम पानी से धो डाला जाय।

पत्थर के बर्तन—खड़िया और सज्जी को पानी में घोल कपड़े से पत्थर के बर्तनों पर रगड़ो; और फिर पानी में धोकर स के रूमाल से बर्तनों को पोंछकर रखो। इस तरकीब से पत्थर बर्तनों के छिद्रों का भी मैल निकल जायगा।

काठ के बर्तन—काठ के बर्तनों का, जहां तक हो सके, क उपयोग करना चाहिए; और यदि आवश्यकता ही हो, तो पह उसको तेल में सिझाकर तब उसका उपयोग करना चाहिए अचार, खटाई, चटनी, खट्टा दही, इत्यादि रखने के लिए इन बर्त का उपयोग किया जाता है। जब इनको साफ़ करना हो, तब गर पानी में इनको बहुत देर तक डाल रखो; और फिर अँगोछे पोंछकर सुखाकर रखो; क्योंकि गीले रहने से इन बर्तनों में की इत्यादि लग जाता है।

मिट्टी के बर्तन—इन बर्तनों के विषय में भी उपर्युक्त निय का ही पालन करना चाहिए। जिस तरह से हो, स्वच्छता सर्वथ अभीष्ट है।

बर्तनों पर क़लई करना

इसके लिए सिर्फ़ रांगा और नौसादर दो वस्तुओं की आव श्यकता है। पहले लगभग दो तोला नौसादर लेकर आध सेर पानी में डालकर आग पर रख दे। जब सारा पानी भाफ़ बनकर उड़ जाय; और केवल नौसादर नीचे रह जाय, तब उसको निकालकर महीन पीसकर रख छोड़े। इसके बाद जिस बर्तन पर क़लई करना हो, उसको धो-माँजकर चमकीला बना ले। फिर उस बर्तन को

कोयले की जलती हुई आग पर रखे। जब बर्तन खूब तप जावे, तब उमसी से अच्छी तरह दबाकर उठावे; और राँगे का टुकड़ा लेकर पात्र के कई स्थानों पर थोड़ा-थोड़ा रगड़ दे। रगड़ते ही राँगा पिघलकर बर्त्तन पर बहने लगेगा। यदि राँगा न बहे, तो समझ लेना चाहिए कि पात्र भली भाँति तपा नहीं है। ऐसी दशा में उसको फिर और खूब तपाना चाहिए। इसके बाद रुई या पहला का एक जूना (जो पहले ही से तैयार रखा हो) लेकर उसको पिसे हुए नौसादर पर रखे। नौसादर उसमें लिपट आवेगा। फिर उस नौसादर को पात्र के ऊपर झाड़ दे, और उसी जूने से पात्र को मलने लगे। परन्तु उपर्युक्त सम्पूर्ण क्रिया खूब शीघ्रता-पूर्वक होनी चाहिए। पात्र को घुमाता जावे, और चारों ओर मलता जावे। स्मरण रहे कि तपे हुए पात्र पर उँगली इत्यादि न छूने पावे, क्योंकि जलने का भय है। जूने के सहारे से ही सब काम होना चाहिए। जूना काफ़ी बड़ा और मोटा होना चाहिए। अस्तु। पात्र रगड़ते-रगड़ते चमकने लगेगा; और क़लई चढ़ जायगी। यदि पात्र के भीतर क़लई करनी हो; तो भीतर हाथ कभी न डालना चाहिए; बल्कि एक दूसरी उमसी से जूने को पकड़कर बर्त्तन के भीतर डालकर उपर्युक्त सब क्रिया बड़ी सावधानी के साथ करनी चाहिए। इसी तरीक़े से बहुत थोड़े ख़र्च में बर्त्तनों पर क़लई की जा सकती है। नवसिखे लोगों को पहले कटोरे इत्यादि पर क़लई करने का अभ्यास करके तब अन्य बर्त्तनों पर करना चाहिए। अच्छा अभ्यास हो जाने पर जलने का भय नहीं रहता; और काम में सफ़ाई आती जाती है।

बर्तन रखने का प्रबन्ध

सर्वसाधारण लोगों के घरों में बर्तन रखने का कोई सुव्यवस्थित प्रबन्ध नहीं रहता। प्रायः बर्तन इधर-उधर अस्तव्यस्त पड़े रहते हैं, अथवा किसी-किसी घर में एक जगह तख्ते पर उलटे-सीधे रख दिये जाते हैं। इससे सब बर्तन परस्पर रगड़कर खराब हो जाते हैं अथवा घर की धूल उड़कर उन पर जम जाती है। बर्तनों के इधर-उधर पड़े रहने से घर की शोभा भी मारी जाती है।

इसलिए बर्त्तनों को रसोईघर के पास आलमारी अथवा दीवार में तख्ते लगाकर सुन्दरता के साथ रखना चाहिए। पतीलियाँ, बटलोइयाँ, लोटे-गिलास, कटोरे-कटोरियाँ, इत्यादि बर्त्तन अपनी-अपनी श्रेणी में बाक़ायदा लगा देने चाहिएं। थाल, थालियाँ, तस्तरियाँ, इत्यादि आल्मारी के भीतर की ओर किसी लकड़ी की खूटी के आधार पर खड़ी कर देनी चाहिएं। आलमारी में लगभग तीन अंगुल चौड़ी एक खपची लगाकर उसीके अन्दर चमचा, चमची, चिमटा, करछुली, सँड़सी इत्यादि के समान बर्त्तन अटकाकर रखने चाहिएं। चाकू, कैंची, हँसिया इत्यादि शाक-भाजी काटने के औज़ार भी इसी तरह रखे जा सकते हैं। पूजा के बर्त्तन स्वच्छता के साथ पूजा-घर में रखने चाहिएं।

सारांश यह है कि, बर्त्तन यदि व्यवस्थित रूप से रखे जायँगे, तो वे सुरक्षित रहेंगे; और उनके अस्तव्यस्त पड़े रहने से घर अशोभित दिखाई देगा। प्रत्येक वस्तु के रखने के लिए घर में खास-खास स्थान होना चाहिए; और जहाँ उस वस्तु का स्थान

हो गया कि फिर वह अपने स्थान पर अवश्य पहुँच जानी चाहिए। जिस गृह की गृहिणी अपने गृह की वस्तुओं को यथास्थित रखना नहीं जानती, वह गृह जङ्गल की तरह मालूम होता है। इसलिए सुख-शान्ति, सादगी और शोभा की ओर प्रत्येक गृहिणी का ध्यान रहना चाहिए।

चौथा अध्याय

चिराग़-बत्ती

अँगरेज़ी सभ्यता ने जहाँ हमारी अनेक उपयोगी स्वदेशी चीज़ों का नाश किया है, वहाँ हमारी देशी चिराग़-बत्ती की पद्धति का भी सर्वथा नाश कर दिया है। हमारे देश में तेलहन की वस्तुओं की कमी नहीं है। रेंड़ी, तिल, तिली, राई, सरसों, अलसी, बिनौला, मूँगफली, नारियल, कुसुम या बर्रे, सेंहुआँ, नीम का गल्ला, इत्यादि अनेक तेल के पदार्थ भारतवर्ष की वसुन्धरा से उत्पन्न होते हैं। परन्तु इनमें से अधिकांश पदार्थ विदेशी व्यापारी हमारे हाथ से अन्यान्य कार्यों के लिए ले लेते हैं, और हमारे देश में इनका बहुत कम उपयोग होता है। जलाने के काम में तो अब विशेषकर मिट्टी का तेल ही घर-घर दिखाई देता है।

पुराने दीपक—मिट्टी और पीतल के, पुरानी चाल के,

दीपकों का तो अब प्रायः बिलकुल ही अभाव हो गया है। उनकी जगह पर अब कई तरह के लैम्प और लालटेन चल गये हैं। देहात के ग़रीब गृहस्थ खुली हुई मिट्टी या टीन की डिब्बियों में मिट्टी का तेल जलाते हैं। इनमें काँच की चिमनी नहीं लगाई जा सकती। इन डिब्बियों से धुआँ बहुत निकलता है, जो मनुष्यों की नाक और मुँह के द्वारा भीतर पैठकर बहुत नुक़सान पहुँचाता है। घर के जिस भाग में यह डब्बी जलाई जाती है, उसकी छत, दीवाल और ताक़, इत्यादि काले पड़ जाते हैं। शहरों में खोंचेवाले प्रायः इसी डब्बी का उपयोग करते हैं; और उनका सौदा धुएँ की कालिख से बिलकुल ख़राब हो जाता है। हाँ, इस डब्बी के जलाने से तेल के ख़र्च में कुछ क़िफ़ायत अवश्य होती है; पर इस लाभ को देखते हुए इससे होनेवाली हानि बहुत अधिक है। इसलिए यह दीपक सर्वथा त्याज्य है।

खुले हुए मिट्टी के दीपक, जिनमें रेंडी, सरसों, कुसुम इत्यादि का तेल जलाया जाता है, उपर्युक्त मिट्टी के तेलवाले दीपकों से अच्छे होते हैं; किन्तु तेल गिरने के कारण दीवाल और ताक़ इससे ख़राब हो जाते हैं। काठ की दीवटों पर रखकर इनका उपयोग करना अच्छा है। हां, बरसात में इन दीपकों के तेल में गिरकर पतिंगे बहुत मर जाते हैं। इसलिए देशी कांच की कन्दीलों के अन्दर इन दीपकों का जलाना बहुत उपयोगी है। पर खेद की बात है कि मिट्टी के तेल का प्रचार बहुत अधिक हो जाने के कारण इनसे ये देशी दीपक दिन पर दिन घटते जाते हैं। किसान और गृहस्थ लोग यदि फ़सल पर साल भर के लिए रेंडी इत्यादि रख लिया करें, और

उसी का तेल दीपकों में जलाया करें, तो ख़र्च में किफ़ायत हो; और विदेशी तेल के जलाने से जो हानि होती है, उससे भी बच जाँय ।

लैम्प और लालटेन—जो लोग उपर्युक्त प्रबन्ध करने में सर्वथा असमर्थ हैं, उन को लैम्प और लालटेनों से काम लेना ही पड़ेगा। इसलिए उन को निम्न-लिखित बातों पर विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए :—

(१) लैम्पों और लालटेनों की सफ़ाई और इनका जलाना, इन में तेल भरना, इत्यादि सब काम एक ही व्यक्ति के हाथ में रहना चाहिए। यदि कोई समझदार नौकर घर में न हो, तो उत्तम तो यही है कि गृहणी इस काम को स्वयं ही अपने हाथ में रखे ।

(२) इनकी सफ़ाई और तेल इत्यादि भरने का काम दिन रहते ही कर लेना चाहिए। अँधेरे में अथवा लैम्प इत्यादि के प्रकाश में तेल को उलटने-पुलटने में एक प्रकार का भय ही रहता है । यह काम दरी, फ़रश, मेज़ इत्यादि से एक ओर हटकर ही करना चाहिए, क्योंकि लैम्प के तेल के धब्बे बड़ी कठिनता से दूर होते हैं; और कभी-कभी आग लग जाने का भी भय रहता है ।

(३) जो लैम्प और लालटेनें प्रति दिन काम में आती हों, उनको प्रत्येक दिन सबेरे तीन-चौथाई तेल से भर लेना चाहिए । कम तेल होने से बहुधा बड़ी हानि उठानी पड़ती है । तेल को सीधा बोतल से कभी न डाल कर सदा पीक-द्वारा ही लैम्प में भरना चाहिए । अन्यथा तेल के छींटे बाहर गिरने अथवा लैम्प के ऊपर तक भर जाने से तेल के बाहर बह जाने का डर रहता है। यह भी बहुत आवश्यक

है कि मिट्टी का तेल बढ़िया हो। घटिया दरजे का तेल जलाने से कोई लाभ नहीं होता, क्योंकि वह बहुत जलता है, प्रकाश धीमा देता है, धुआँ बहुत देता है; और कभी-कभी भक से जल उठने के कारण आग लग जाने का भी भय रहता है। लालटेन और लैम्प इससे बहुत खराब हो जाते हैं। बढ़िया तेल की पहचान यह है कि वह पानी के समान स्वच्छ दिखाई देता है, और उसकी रोशनी बहुत साफ़ होती है; और गन्ध भी बहुत कम होती है।

(४) इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि बत्ती लैम्प में ठीक-ठीक आती हो। न बहुत ढीली हो, न बहुत कड़ी। क्योंकि यदि बत्ती ढीली रहेगी, तो उसके आस पास जगह छूटी रहेगी; और हवा भरने के कारण दीपक की लौ फड़फड़ाती रहेगी; और यदि बत्ती बहुत कड़ी रहेगी, तो वह ऊपर-नीचे ठीक-ठीक चढ़ेगी नहीं। बत्ती इतनी लम्बी हो कि लैम्प के नीचे तक पहुँच जाय, एक बत्ती प्रायः तीन मास चलनी चाहिए। इस के बाद उस को बदल देना ही अच्छा है। नयी बत्ती को चढ़ाने से पहले उसके ऊपर के सिरे को तेल से भिगो लेना चाहिए। बत्ती का ऊपरी सिरा जब बहुत जल जाता है तब उसे क़ैंची से काटने की जरूरत पड़ती है। पर जहाँ तक हो सके, बत्ती को क़ैंची से न काटकर किसी कड़ी चीज़ से बराबर झाड़कर नलकी के साथ-साथ बराबर कर देना चाहिए। ऐसा करने से भी जब बत्ती बराबर न आवे, तब बड़ी सावधानी से उसे गोलाई के साथ क़ैंची से काट कर बराबर करना चाहिए। बत्ती के काले काले टुकड़े यदि बर्नर (जिसमें बत्ती जलती रहती है) में गिर पड़े हों, तो उनको हटाकर साफ़ कर देना चाहिए। इसके बाद लैम्प

को ऊपर से कपड़े से खूब पोंछ देना चाहिए, जिससे ऊपर गिरा हुआ तेल और मैल इत्यादि साफ़ हो जाय।

(५) समय-समय पर लैम्प और लालटेन के सब पुर्ज़ों को अलग अलग करके साफ़ करते रहना चाहिए। सप्ताह में कम से कम एक बार लैम्प से तेल निकाल कर उसके अंदर का भाग साबुन के गरम पानी से साफ़ करना चाहिए। इस पानी में थोड़ा सा अमोनियां डाल देने से लैम्प भीतर से बिलकुल साफ़ हो जायगा। बर्नर इत्यादि बाहरी पुर्ज़ों को साफ़ करने के लिए उनको सोडे के पानी में उबालना चाहिए; और फिर गरम पानी से ही खूब धोकर कपड़े से पोंछ कर सुखा लेना चाहिए।

(६) चिमनी और हांडी को खूब साफ़ रखना चाहिए। यदि ये बहुत मैली हो गई हों, तो साबुन के गरम पानी में १५ मिनट तक इनको भीगने दो। इसके बाद कपड़े से भीतर-बाहर इनको पोंछ डालो। यदि फिर भी काले धब्बे इन पर बने रहें, तो स्प्रिट लगाकर इनको साफ़ कर डालो। चिमनी को धोने के बाद उसको खूब सुखा लेना आवश्यक है; क्योंकि ऐसा न करने से उसके तड़क जाने की आशंका है। चिमनी में भीतर-बाहर चूना पोत कर, सूख जाने पर, उसको कपड़े से रगड़कर साफ़ कर लो। ऐसा करने से उसके धब्बे इत्यादि निकल जायँगे।

(७) यदि लैम्प ठीक-ठीक न जलता हो, अथवा जलने में दुर्गन्ध या बदबू आती हो, तो इसके निम्न-लिखित कारण हो सकते हैं:—

(क) तेल बहुत भर दिया गया है, जो जलने पर गरम हो क इधर-उधर फैल पड़ा है।

(ख) तेल भरने के बाद बर्तन को भली भांति कपड़े से पोंछ नहीं गया।

(ग) बत्ती ठीक-ठीक लैम्प में आती नहीं; अथवा वह भल भांति काटी नहीं गई।

(घ) घटिया तेल बर्ता गया है।

(ङ) लैम्प के सब पुर्जे अपनी-अपनी जगह पर ठीक बै नहीं हैं।

(८) लैम्प की बत्ती को जलाने पर पहले तुरंत ही उसे नीचा कर देना चाहिए; और इस के बाद चिमनी या ग्लोब (हांडी लगाना चाहिए। चिमनी लगाने के बाद बत्ती को कुछ अवकाश साथ धीरे-धीरे ऊपर चढ़ाना चाहिए; क्योंकि ठंडी चिमनी में एक दम तेज़ आँच लगने से वह प्रायः तड़ककर टूट जाती है।

(९) चिमनी और हाँडी असावधानी के कारण अकसर फू जाती हैं। इनके मज़बूत बनाने का एक उपाय है। चिमनियों को व्यवहार में लाने के पहले, एक पतेले के भीतर आसपास घास र कर बीच में चिमनी को रख दो; और फिर पतेले में इतना पान भरो कि चिमनी डूब जावे। फिर इसके बाद पतेले का चूल्हे प रखकर नीचे से मन्द आँच देकर धीरे-धीरे पानी को उबलने दो फिर चूल्हे के नीचे की आँच को क्रमशः कम करते हुए पानी क ठंडा होने दीजिए। इसके बाद चिमनी को बाहर निकाल कर कप से पोंछकर सुखा लीजिए। काँच की चिमनियों और हाँडियों प

यह घुस सकता है। मिट्टी का तेल भड़क उठने पर खिड़कियाँ इत्यादि बन्द करके हवा का प्रवाह पहले ही बन्द कर देना चाहिए।

मोमबत्ती—मोमबत्ती की रोशनी बहुत साफ़ और ठंढी होती है। आजकल बाजार में बहुत प्रकार की विलायती मोमबत्तियाँ आती हैं, पर इनको न खरीदकर स्वदेशी बड़ी बत्तियां खरीदना अधिक उपयोगी है। मोमबत्ती के जलाने में खर्च अधिक पड़ता है, और इसी लिए इसका प्रचार कम है। बढ़िया मोमबत्ती जलाने में प्रति घंटा आध आने का खर्च पड़ता है।

यदि मोमबत्ती जलाना हो तो उसका 'स्टेंड' अवश्य रखना चाहिए। यह पातल का स्प्रिंगदार बना होता है। बिना स्टेंड के मोमबत्ती जलाने से, मेजों और फर्श इत्यादि पर मोम टपकने से, उसकी सफ़ाई करने में बड़ी दिक्कत पड़ती है।

मोमबत्ती जलाने के स्टेंड प्रतिदिन राख या बालू से माँज करके सूखे कपड़े से रगड़कर पोंछ देने चाहिएं। इससे उनमें खूब चमक आ जाती है। उसके स्प्रिंग को अलग निकाल करके उसमें चिपटा हुआ मोम साफ़ करना चाहिए, और फिर ब्रश से उसके भीतरी भाग को झाड़ देना चाहिए। सफ़ाई रखने से रोशनी अच्छी होती है; और स्टेंड बहुत दिन तक खराब नहीं होते।

गेस के दीपक—इन दीपकों के लिए जो गेस या धुआं तैयार किया जाता है, वह विशेषकर पत्थर के कोयले से निकाला जाता है। मोमबत्ती, मिट्टी का तेल और अन्य सब तेलों की अपेक्षा इस धुएं के दीपकों का प्रकाश विशेष उज्ज्वल होता है। खर्च भी इसमें विशेष आता है। आजकल प्राय: लोग बड़ी-बड़ी सभाओं, ब्याह-शादियों

और जलूसों में गेस के हंडे की रोशनी से काम लेते हैं। इन दीपकों से कई हानियां भी हैं, और इसी कारण घरों में इनका प्रचार नहीं है। मुख्य-मुख्य हानियां नीचे दी जाती हैं :—

(१) धुएं के दीपकों में प्रकाश इतना अधिक होता है कि घरों में प्रायः इतने प्रकाश की आवश्यकता नहीं होती।

(२) धुएं के दीपकों से अन्य दीपकों की भांति कारबोनिक एसिड और भाफ़ तो निकलती है; किन्तु इसके अतिरिक्त "सल्फ़रस एसिड" नामक एक अन्य पदार्थ भी उनमें निकलकर चारों ओर फैल जाता है; और यह पदार्थ स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक है।

(३) उक्त पदार्थ के कारण कमरे के चित्रों, पुस्तकों और पौधों के गमलों, इत्यादि को भी हानि पहुँचती है, और वे ख़राब हो जाते हैं।

(४) रात को सोते समय अन्य दीपकों की भांति इस दीपक की ज्योति मन्द करके नहीं सो सकते; क्योंकि इसकी नालिका से जो गेस निकलता है, वह उस मन्द ज्योति से जल नहीं सकता; बल्कि वह वैसा ही कच्चा निकलकर तमाम कमरे में फैल जाता है; और सोनेवाले मनुष्यों की सांस के साथ भीतर चला जाता है।

(५) कभी-कभी ऐसा होता है कि वह मन्द-ज्योति-दीपक वायु के योग से गुल हो जाता है; और नलिका का मुख खुला रहने के कारण कच्चा धुआं फिर भी बाहर निकलता रहता है। इस प्रकार सोते हुए मनुष्यों की सांस के साथ यह विषैला पदार्थ भीतर जाकर जम जाता है; और स्वास्थ्य को बहुत ही हानि पहुँचाता है।

को इस प्रकार से कोई पैतृक शिक्षा भी नहीं मिलती। इसलिए
नौकर-चाकर घर का काम करने के लिए मिलते हैं, उनसे मा
और मालकिन सन्तुष्ट नहीं रहतीं। अनाड़ी नौकर, मालिक
रुचि को न पहचानकर, उलटा-पुलटा काम कर डालते हैं; और
लिए अकसर घर के मालिक और मालिकिनों को, परेशान हो
उन पर क्रुद्ध होना पड़ता है। इसलिए हमारी पाठशालाओं में
घर के काम-काज की भी व्यावहारिक शिक्षा लड़के और लड़कि
को मिलने लगे, तो घराऊ कार्यों में बहुत-कुछ सुविधा हो सकती है।
परन्तु खेद की बात तो यही है कि हमारे देश में ब्राह्मण, क्षत्रि
वैश्य और शूद्र सभी जाति के लोग स्कूली शिक्षा प्राप्त करके बा
बनना चाहते हैं। जो लोग उच्च शिक्षा प्राप्त करते हैं, वे वकी
बैरिस्टर, डाक्टर या डिप्टी-कलेक्टर होने की आशा रखते हैं।
वर्ण-व्यवस्था का कोई खास नियम-निर्बन्ध न होने के का
सुशिक्षित घराऊ सेवक मिलना बिलकुल असम्भव है। 'महरा
या 'महराजिन' जो रोटी बनाने का काम करती हैं, वे भी अशिक्षि
होती हैं; और 'महरा' या 'महरी' जो घर का नीचे दरजे का का
करती हैं, वे भी अशिक्षित होती हैं। परन्तु इसका कोई इला
नहीं है।

जो हो, घराऊ काम करनेवाले नौकर और नौकरानियों में यदि
सदाचार और ईमानदारी होगी, तो मालिक और मालकिन के अच्छे
व्यवहार से वे अपने कार्य में थोड़े ही दिनों में दक्ष हो सकते हैं।
अच्छे नौकर में निम्नलिखित गुण होते हैं:—

(१) वह यह बात भली भांति समझता है कि, मनुष्य मात्र

चाहिएं। दीवालगीर, टांगने के दीपक, ज़मीन पर अथवा मेज़ पर रखने के दीपक हाथ में लेकर इधर-उधर घूमना ठीक नहीं है। दीपकों के गुल करने के बाद जहां के तहां ले जाकर रख देना चाहिए।

जहां तक हो सके, देशी दीपकों का ही व्यवहार बढ़ाना चाहिए। खेद की बात है कि जिस देश में मणियों के स्वदेशी दीपक किसी समय जलते थे, आज घर-घर मिट्टी के तेल के बदबूदार दीपकों का प्रचार होगया है। यदि हमारे देश-भाई फिर अपनी प्राचीन सभ्यता पर आजावें; और अपने देशी पदार्थों का आदर करने लगें, तो उनका और उनके देश का बड़ा कल्याण हो।

पांचवां अध्याय

नौकर-चाकर

साधारण गृहस्थ और गृहिणियां तो प्रायः अपने घर का काम आपही कर लिया करती हैं; परन्तु बड़े गृहस्थों को अपने घर और बाहर के काम के लिए नौकरों की ज़रूरत पड़ती है। प्रायः देखा जाता है कि नौकर और नौकरानियां अच्छी नहीं मिलतीं। लोहार, बढ़ई, सोनार, चमार, राज, नाई, धोबी इत्यादि का पेशा करनेवाले लोग अपने बाप-दादे से उक्त व्यवसायों की शिक्षा पाकर अपने-अपने काम में होशियार हो जाते हैं; परन्तु घराऊ काम करनेवाले नौकरों

को इस प्रकार से कोई पैतृक शिक्षा भी नहीं मिलती। अत
नौकर-चाकर घर का काम करने के लिए मिलते हैं, उनसे
और मालकिन सन्तुष्ट नहीं रहतीं। अनाड़ी नौकर, मालि
रुचि को न पहचानकर, उलटा-पुलटा काम कर डालते हैं; और
लिए अकसर घर के मालिक और मालिकिनों को, परेशान
उन पर क्रुद्ध होना पड़ता है। इसलिए हमारी पाठशालाओं में
घर के काम-काज की भी व्यावहारिक शिक्षा लड़के और लड़
को मिलने लगे, तो घराऊ कार्यों में बहुत-कुछ सुविधा हो सकती
परन्तु खेद की बात तो यही है कि हमारे देश में ब्राह्मण, क्ष
वैश्य और शूद्र सभी जाति के लोग स्कूली शिक्षा प्राप्त करके बा
बनना चाहते हैं। जो लोग उच्च शिक्षा प्राप्त करते हैं, वे वर
बैरिस्टर, डाक्टर या डिप्टी-कलेक्टर होने की आशा रखते
वर्ण-व्यवस्था का कोई खास नियम-निर्बन्ध न होने के का
सुशिक्षित घराऊ सेवक मिलना बिलकुल असम्भव है। 'महर
या 'महराजिन' जो रोटी बनाने का काम करती हैं, वे भी अशि
होती हैं; और 'महरा' या 'महरी' जो घर का नीचे दरजे का क
करती हैं, वे भी अशिक्षित होती हैं। परन्तु इसका कोई इल
नहीं है।

जो हो, घराऊ काम करनेवाले नौकर और नौकरानियों में य
सदाचार और ईमानदारी होगी, तो मालिक और मालकिन के स
व्यवहार से वे अपने कार्य में थोड़े ही दिनों में दक्ष हो सकते हैं
अच्छे नौकर में निम्नलिखित गुण होते हैं :—

(१) वह यह बात भली भाँति समझता है कि, अमुक का

कारण एक ही नौकर से काम नहीं चल सकता। रसोई के का
के लिए ब्राह्मण जाति का नौकर सब रखते हैं। दूसरे कामों
लिए शूद्र जाति का भी नौकर रख लिया जाता है। इस प्रकार
नौकर आवश्यक हो जाते हैं। अति प्राचीन काल में हिन्दुओं में
भोजन-पान के विषय में इतना भेद नहीं था। छुआ-छूत के आजक
के से विचार नहीं थे। सब जातियों में प्रायः भोजन बनाने का
कार्य अपने घर की स्त्रियां ही किया करती थीं। महारानी
सीतादेवी जी भी अपने घर के लिए रसोई आप ही बनाती थीं।
ज्यों-ज्यों लोगों में विलासिता बढ़ती गई, त्यों-त्यों लोग रसोई बनाने
के लिए भी नौकर रखने लगे। पर हमारा जहां तक विचार है,
ब्राह्मण लोगों का काम रसोईगीरी की नौकरी का कभी नहीं था।
यह कार्य विशुद्ध शूद्रों से ही लेते होंगे; और इसी लिए आजकल
भी जो ब्राह्मण रसोई बनाने की नौकरी करते हैं, वे समाज में
अच्छी दृष्टि से नहीं देखे जाते। और अब तो ब्राह्मण लोग सभी नीच
से नीच काम करने लगे हैं। अस्तु। सब वर्ण यदि अपने आचार
को शुद्ध कर लेवें, और अन्तःकरण तथा शरीर की शुद्धता पर पूरा
पूरा ध्यान रखें, जाति-भेद और छुआ-छूत के कठोर बंधन कुछ ढीले
हों, तो ब्राह्मणेतर जातियों से भोजन बनाने का कार्य लेने में भी कोई
बाधा दिखाई नहीं देती।

नौकरों के साथ घर की मालकिन और मालिक को बहुत ही
उदारता के साथ बर्ताव करना चाहिए। नौकर के साथ ऐसा कोई
व्यवहार न किया जाय, जिससे उसका चित्त कुंठित हो। क्योंकि
नौकर यदि बिगड़ जायगा, तो वह मालिक को बहुत नुकसान पहुँचा

क्ता है। नौकर को वेतन ठीक समय पर देना चाहिए; और
विश्यकता पड़ने पर यदि उसको कुछ विशेष रूप से भी सहायता
र दी जायगी, तो वह बहुत प्रसन्न रहेगा। घर की मालकिन को
चित है कि वह नौकर को सदैव भोजन-दान भी करती रहे।
जिन पा जाने से नौकर बहुत सन्तुष्ट रहते हैं। पर ध्यान में रहे कि
नको सड़ा-घुसा अन्न कभी न दिया जाय; क्योंकि ऐसा करने से
कर की श्रद्धा कम हो जाने की सम्भावना है। यदि बासी भोजन
ने की आवश्यकता ही पड़ जाय, तो बहुत सड़ा-गला न हो। कम से
म ऐसा अवश्य हो कि जिसको हम स्वयं खा सकते हैं। भोजन
बहुत से ऐसे पदार्थ होते हैं, जो एक रात रखने से ही घुस जाते
। और बहुत से ऐसे भी होते हैं, जो कई रात बसने से भी खराब
हीं होते। जो पदार्थ सड़-घुस गये हों, उनको मेहतर तक को भी
देना चाहिए। घर के पाले हुए कुत्ते को अथवा पशुओं को देने
कोई विशेष हानि नहीं। सब से अच्छा तो यही होगा कि,
जन इतना अधिक न बनाया जाय कि जिसको सड़ने-घुसने की
। ऐसे निषिद्ध पदार्थ यदि किसी प्राणी को न देकर
भी फेंक दिये जायँगे, तो भी वे रोग के कीटाणु जनता में
। इसलिए गृहिणी को इस विषय में पूरी सावधानी से

छठवां अध्याय

गाय-भैंस

जो गृहस्थ प्रबन्ध कर सकते हैं, उनको अपने घर में एक-
गौ या भैंस इत्यादि दूध देनेवाले जानवर जरूर रखने चाहिए
आज-कल पैसा खर्च करने पर भी शुद्ध घी और दूध नहीं मि
सकता। जो मिलता भी है, वह बहुत महँगा। इसलिए गृहस्थी
यदि एक-दो अच्छी सी गौ या भैंसें पाल ली जायँ, तो गोरस क
आराम रहेगा। घर में दूध होने से दूध, घी, दही, मट्ठा, मक्खन
सब चीजें अपनी रुचि के अनुकूल प्राप्त कर सकते हैं; और घ
की बनी हुई ये सब चीजें विशुद्ध होंगी। पैसा खर्च करके उपर्यु
अशुद्ध चीजें खरीदना मानो जान-बूझ कर अनेक रोगों को मो
लेना है; क्योंकि उपर्युक्त अशुद्ध बाजारू चीजें हमारे बच्चों के
और सारे कुटुम्ब को रोगी बना देती हैं। इसलिए सब गृहस्थों के
गौ या भैंस पालकर सम्पूर्ण गोरस का प्रबन्ध अपने घर में ह
कर लेना चाहिए।

पशुओं को बांधने की जगह—हमारे देश में, पशुओं को घ
में ही अथवा घर के पास किसी स्थान में बाँधने की चाल है; प
आरोग्यता की दृष्टि से यह चाल अनिष्ट है; क्योंकि पशुओं के
गोबर और मूत्र इत्यादि के सड़ने से हवा खराब हो जाती है।
कुछ अनुभवी आरोग्य-शास्त्र-वेत्ताओं का मत है कि बस्ती भर के

सब लोगों के पशुओं को बाँधने के लिए बस्ती के बाहर एक सार्व-जनिक स्थान होना चाहिए; और उसी जगह ले जाकर सब लोगों को अपने-अपने पशु बाँधने चाहिएं। वास्तव में यह विचार अच्छा है; और श्रमविभाग के सिद्धान्तानुसार यदि ऐसी संस्थाओं का प्रबन्ध किया जाय, तो खर्च में भी बहुत कुछ किफ़ायत हो सकती है। प्रत्येक घर में पशुशाला अलग-अलग बनवानी पड़ती है, पशुओं का प्रबन्ध करने के लिए अलग-अलग नौकर रखने पड़ते हैं, उनके खाने-पीने की वस्तुओं का संग्रह भी अलग अलग करना पड़ता है। संयुक्त प्रबन्ध से यह सब दिक़त और बस्ती की गन्दगी भी दूर हो सकती है। परन्तु यह प्रबन्ध हम लोगों की एकता पर अवलम्बित है। इसलिए जब तक हम लोग मिलकर काम करना न सीख लेवें, तब तक हम लोगों को अपने अपने पशुओं का प्रबन्ध भी अलग ही अलग करना पड़ेगा।

अस्तु। जहाँ तक हो सके, जानवरों को घर के भीतर न बाँधना चाहिए। उनको बाँधने की जगह घर से कुछ दूर पर अलग होनी चाहिए। वह साफ और सूखी हो। आसपास की जमीन से कुछ ऊँची हो; और यदि पक्की हो, तो और भी अच्छा। इससे वहाँ पानी रहने का डर नहीं रहेगा। पशुशाला की दीवालें भी हरे, नीले, पीले इत्यादि सुन्दर रंगों से रँगी होनी चाहिएं; क्योंकि इस प्रकार के रंगों को देखकर जैसे हमारी दृष्टि को सुख होता है, वैसे ही पशुओं को भी होता है। पशुशाला की दीवालें केवल सफेद रंग से कभी न पोताना चाहिए; क्योंकि इससे पशुओं की दृष्टि पर बुरा असर पड़ता है। हवा और रोशनी भी काफ़ी होनी चाहिए; पर

सातवां अध्याय

जल का प्रबन्ध

जल प्राणियों के लिए बहुत आवश्यक पदार्थ है। भोजन बिना तो मनुष्य कई दिन तक प्राण धारण कर सकता है; पर जल बिना एक दिन भी रहना कठिन हो जाता है। यह तो पीने की बात हुई; परन्तु पीने के अतिरिक्त मनुष्य को जल की बात बात आवश्यकता रहती है; और इसीलिए संस्कृत में पानी का नाम 'जीवन' रखा गया है। जल ही प्राणियों का जीवन है। अपने शरीर को ही देख लीजिए। इसमें भी जल का ही अंश विशेष है और यदि आवश्यकतानुसार हम जल का सेवन न करें, तो शरीर विकृत हो जाय—खून इतना गाढ़ा हो जाय कि शरीर की छोटी नालियों में उसका प्रवाह रुक जाय, और जीवन का अन्त हो जाय।

सच्ची प्यास लगने पर जल पीना हितकारक है। परन्तु कई अवसरों पर अचानक जल पी लेना हानिकारी भी है। जैसे निद्रा से उठकर एकदम पानी पी लेने से नजले का रोग हो जाता है। खर्बूजा, तरबूज, अमरूद, बेर, ईख, तिल तथा अन्य फल खाकर पानी पी लेने से खांसी और अजीर्ण रोग उत्पन्न होता है। इसी प्रकार मैथुन, व्यायाम, या अन्य परिश्रम या थकावट के बाद भी एकदम जल न पीना चाहिए। भूखे पेट भी पानी न पीना चाहिए, क्योंकि इससे अग्नि मन्द हो जाती है; और उदर-रोग होने की

सम्भावना रहती है। भोजन के पहले और भोजन के पीछे भी बहुत जल न पीना चाहिए। एक दिन में कई जगह का जल पीने से भी हानि होती है। भोजन करते समय बीच बीच में, आवश्यकतानुसार, थोड़ा थोड़ा जल पीने में कोई हानि नहीं। भोजन के एक घंटे बाद एक गिलास जल पी लेने से भोजन के पचने में बहुत सहायता मिलती है। अजीर्ण में थोड़े थोड़े जल का सेवन करते रहना ओषधि का काम करता है; और भोजन पच जाने पर भी थोड़ा सा जल पीने से बल बढ़ता है।

जल मुख्यतया दो प्रकार का है—एक आकाश का जल, जो वर्षा-द्वारा प्राप्त होता है, और दूसरा पृथ्वी का जल, जो नदी, तालाब; कुआं, बावड़ी, झरना, इत्यादि से प्राप्त होता है। आकाश का जल सब से अधिक शुद्ध और गुणकारक होता है; और पृथ्वी का जल पृथ्वी के गुण-धर्म के अनुसार भिन्न भिन्न प्रकार का होता है। आज कल हमारे देश में प्रायः कुओं का जल विशेष पिया जाता है। जहां पर कुओं की सुविधा नहीं है, वहां लोग नदी, तालाब या बावड़ी का भी जल पीते हैं। शहरों में प्रायः नल के जल का प्रचार है। यह जल अत्यन्त दूषित, अतएव हानिकारक होता है। बहती हुई नदी अथवा गहरे कुएं का जल पीने के लिए बहुत उत्तम होता है। भिन्न भिन्न जलों के गुण नीचे दिये जाते हैं:—

झरने का जल—त्रिदोषनाशक, हलका, शीतल, रसायन, बलकारक, जीवन, पाचक, और बुद्धिवर्धक।

नदी का जल—रूखा, भारी, हलका, दीपक, चरपरा, कफ-पित्तनाशक।

गंगाजल—संसार के सब जलों में श्रेष्ठ, स्वादिष्ट, पाचक शीतल, त्रिदोषनाशक, पवित्र, अत्यन्त पथ्य, मनोहर।

जमुनाजल—गंगाजल से कुछ भारी, स्वादिष्ट, पित्तनाशक वातनाशक, जठराग्निवर्धक और रूखा।

नर्मदाजल—निर्मल, शीतल, हलका, पित्त और कफ को शान्त करनेवाला और अत्यन्त गुणकारक।

कुएँ का जल—कुएं का जल यदि मीठा हो, तो त्रिदोषनाशक पथ्य और हलका है, और यदि खारी हो, तो कफ-वात-नाशक, दीपन और पित्तकारक है।

तालाब का जल—स्वादिष्ट, कसैला, कटु, पाकी, वातवर्धक, मल और मूत्र को बांधनेवाला, कफनाशक।

बावड़ी का जल—बावड़ी का पानी यदि खारी हो, तो पित्तकारक और कफ-वात-नाशक है। यदि मीठा हो, तो कफकारक और वात-पित्त-नाशक है।

शीतल जल के गुणावगुण—मूर्च्छा, पित्त की उष्णता, दाह, रक्तरोग, नशे के रोग, घुमरी, जी मचलाना, धुएं की सी डकार, वमन और रक्तपित्त में खूब शीतल जल बड़ा लाभकारी होता है।

पसुली का दर्द, शीतयुक्त वायुरोग, गले का दर्द, हिचकी, उदर-शोथ, नवीनज्वर, इत्यादि रोगों में शीतल जल कभी न देना चाहिए।

अति जल पीने का निषेध—यों तो बहुत अधिक जल कभी न पीना चाहिए; पर अरुचि, जुकाम, मन्दाग्नि, कोढ़, मधुमेह

फोड़ा, उदररोग, ज्वर, नेत्ररोग में जल बहुत ही थोड़ा थोड़ा पीना चाहिए।

रोगकारक जल की पहिचान—जो जल छूने में चिकना और गाढ़ा हो, जिसमें किसी तरह का रंग या उसके ऊपर कुछ तेल सा मालूम होता हो, जिसमें किसी प्रकार की गंध आती हो, जिसमें पीतल या ताँबे का बर्त्तन रंगदार हो जाय, वह जल अवश्य रोगकारक होगा।

ऋतुपरिवर्त्तन के समय, बरसात में, और लोगों की असावधानी से कुओं, तालाबों और नदियों इत्यादि का पानी खराब हो जाता है। ऐसी दशा में पानी को साफ करके पीना चाहिए। गन्दा पानी पीने से भयंकर रोग उत्पन्न होते हैं। पानी को साफ करने के कुछ तरीके नीचे लिखे जाते हैं:—

(१) पानी रखने के बर्त्तन हमेशा भीतर-बाहर से साफ रहने चाहिएं। उनके मुँह इतने चौड़े हों कि भीतर हाथ डाल कर राख या मिट्टी से साफ किये जा सकें। स्वच्छ ताँबे के घड़ों में पानी भरकर रखने से पानी के साधारण विकार अवश्य नष्ट हो जाते हैं। ताँबे में रोग-जन्तुओं के मारने की अपूर्व शक्ति है; और इसी कारण हमारे धर्मशास्त्र में ताँबे की धातु का उपयोग बहुत पवित्र माना गया है।

(२) जल यदि अधिक गदला हो, जैसा कि बरसात में हो जाता है, तो उसे फिटकरी या निर्मली से साफ करना चाहिए। फिटकरी का एक टुकड़ा किसी लकड़ी में बाँध कर उसे पानी के घड़े में घुमा दो। थोड़ी सी भी फिटकरी उसमें मिल जाने से कुछ देर बाद जल बिलकुल निर्मल हो जायगा। इसी प्रकार निर्मली नामक फल की

मींगी घिसकर पानी में थोड़ी मिला देने से पानी साफ़ हो जा
है। बादाम की मींगी में भी जल को स्वच्छ करने का गुण है।

(३) यदि बीमारी के दिन हों, और जल बहुत दूषित हो ग
हो, तो पानी को आग में औंटकर पीना अच्छा है। इसमें सन्दे
नहीं कि औंटने से पानी का असली गुण भी चला जाता
पर दूषित जल की अपेक्षा औंटा हुआ जल कहीं अच्छा है।

(४) कुएँ का पानी यदि किसी कारण से खराब हो गया है
तो उसमें परमैंगनेट आफ़ पुटाश नामक अङ्गरेज़ी दवा डाल दे
से वह साफ़ हो जाता है। इस दवा के डालने से पानी का रं
पहले तो लाल हो जाता है; पर पीछे कुछ घंटे के बाद पानी बिलकु
स्वच्छ हो जाता है। जिस दिन दवा कुएँ में डाली जाय, उस दि
उस कुएँ का पानी न पीकर दूसरे दिन से पीना चाहिए। कुएँ
आँवले छोड़ने से भी पानी साफ़ हो जाता है।

इन उपायों के अतिरिक्त फ़िल्टर इत्यादि के अन्य उपाय भं
जल को शुद्ध करने के लिए बतलाये जा सकते हैं, परन्तु वे सर्व
साधारण के लिए सुलभ नहीं हैं। पानी को सदैव स्वच्छ वस्त्र
छान कर पीना चाहिए। शुद्ध जल का सेवन आरोग्यता के लि
अत्यन्त आवश्यक है।

आठवाँ अध्याय

भोजन

शुद्ध वायु और शुद्ध जल के साथ शुद्ध भोजन भी मनुष्य के लिए बहुत आवश्यक पदार्थ है। जिस प्रकार का भोजन शरीर के अन्दर जायगा, उसी प्रकार का बल और बुद्धि मनुष्य में पैदा होगी। इसलिए भोजन के विषय में सावधानी रखना गृहस्थ के लिए परम आवश्यक है। देश, काल और ऋतु के अनुसार भोजन का प्रबन्ध करना चाहिए। ऋतु-परिवर्तन के साथ ही साथ मनुष्य की प्रकृति में भी परिवर्तन होता रहता है। अतएव भोजन के पदार्थों में भी परिवर्तन करते रहना उचित है। जैसे ग्रीष्म ऋतु में वात का संचय और कफ की शान्ति होती है, वर्षा ऋतु में वात का प्रकोप और पित्त का संचय रहता है, शरद ऋतु में वात की शान्ति और पित्त का प्रकोप रहता है। हेमन्त ऋतु में पित्त की शान्ति रहती है। शिशिर ऋतु में कफ का संचय और वसन्त में कफ का प्रकोप होता है। इस प्रकार भिन्न भिन्न ऋतुओं में वात, पित्त और कफ की उत्पत्ति, प्रकोप और शान्ति होती रहती है। इसलिए आहार-विहार में भी ऋतु और प्रकृति के अनुकूल परिवर्तन करते रहना चाहिए।

भोजन से शरीर की क्षीणता दूर होती है; और पुष्टि होती है। शरीर प्रति दिन कुछ न कुछ क्षीण होता है। इस क्षीणता को पूर्ण

करने और बल को बढ़ाने के लिए भोजन की आवश्यकता है। भोज में दो प्रकार के तत्व होते हैं—एक मांसपोषक और दूसरा अग्नि वर्धक। किसी वस्तु में मांसपोषक पदार्थ (नाइट्रोजन) अधिक हो है; और किसी में अग्निवर्धक (कार्बन) विशेष होता है। इसलि गृहस्थ और गृहिणी को खाद्य पदार्थों के तत्वों के विषय में अवश कुछ न कुछ ज्ञान होना चाहिए। यह जान लेना आवश्यक है कुछ तत्व तो शरीर के मांस, बल और वीर्य को बढ़ाते हैं; और कु स्फूर्ति तथा ताप उत्पन्न करते हैं। इसलिए भोजन इस प्रकार का हो चाहिए कि जिसमें मांस, वीर्य, बल, स्फूर्ति, ताप इत्यादि के बढ़ाने वाले परमाणु यथेष्ट हों।

पाकशास्त्र में इस बात का ज्ञान अवश्य होना चाहिए कि मनुष्य को कितना तत्व मांसपोषक और कितना अग्निवर्धक खाना चाहिए और ये तत्व किस भोजन में कितने परिमाण में पाये जाते हैं यदि मांसपोषक तत्व कम खाया जायगा; और अग्निवर्धक पदार्थ विशेष खाया जायगा, तो मांसपिंड क्षीण हो जाँयगे, बल घ जायगा, पेट बड़ा हो जायगा; और भूख बिगड़ जायगी। इसी प्रकार यदि मांसपोषक पदार्थ अधिक खाया जायगा, तो कलेजे और गुर्दे की बीमारी हो जायगी; और यह पदार्थ पेशाब में निकल जायगा। वास्तव में इन दोनों तत्वों का यथोचित परिमाण में मिश्रण होना ही आरोग्यता का मूल है।

मांस, मछली, अंडा, गेहूँ का चोकर, दूध, दही, चना, मटर, अरहर, उरद इत्यादि में मांसपोषक तत्व विशेष रहता है। इसी प्रकार आलू, चावल, साबूदाना, अरारोट, चीनी, घी, तेल, चरबी

...ादि में अग्निवर्धक तत्व विशेष रहता है। फलफलहरी में ...सपोषक और अग्निवर्धक, दोनों प्रकार के तत्व लगभग बराबर ...ते हैं। कुल भोज्य पदार्थ हमको प्रकृति से तीन तरीकों से प्राप्त ...ते हैं। एक तो वनस्पतिजन्य—जैसे अनाज, फल-मूल, तरकारी, ...ा, तेल इत्यादि। दूसरे प्राणिजन्य—जैसे दूध, दही, मक्खन, घी, ...ंडा, मांस, इत्यादि। तीसरे खनिज—जैसे नमक, चूना, फास्फरस, ...ोडा, पोटाश, इत्यादि।

भोजन का परिमाण सदैव मनुष्य के परिश्रम पर निर्भर है। ...ो मनुष्य जितना अधिक परिश्रम करेगा, उतना ही अधिक पुष्टि-...ारक भोजन उसके लिए आवश्यक होगा। जो लोग परिश्रम नहीं ...रते, और पुष्टिकारक भोजन करते रहते हैं, वे बहुत मोटे, निर्बल ...ौर थोथे हो जाते हैं; और प्रायः रोगी बने रहते हैं। वास्तव में ...ल पुष्टिकारक भोजन से नहीं होता; किन्तु जो कुछ भोजन किया ...ाय, वह यथोचित रूप से पचकर शरीर में मिल जाय, तब उससे ...ल प्राप्त होगा। अन्यथा पेशाब और पाखाने से उसके तत्व व्यर्थ ...ी निकल जायँगे; और शरीर को खराब करेंगे।

साधारण परिश्रम करनेवाले पुरुष को दो छटाक मांसपोषक ...और आठ छटाक अग्निवर्धक पदार्थ चाहिए। जो लोग परिश्रम ...म करते हैं, उनको घी, दूध, मिठाई, चावल इत्यादि अग्निवर्धक ...दार्थ बहुत नहीं खाना चाहिए। जाड़े के दिनों में अग्निवर्धक ...दार्थों का कुछ अधिक सेवन किया जा सकता है। स्त्रियों के लिए ...ेढ़ छटाक मांसवर्धक और छै छटाक अग्निवर्धक तथा बालकों के लिए पुरुषों से आधा। जो लोग अधिक मोटे हों, उनको मांसपोषक

पदार्थ अधिक मिलना चाहिए; और अग्निवर्धक कम। क्योंकि उनके शरीर में चर्बी विशेष होती है, और चर्बी स्वयं ही एक अग्निवर्धक पदार्थ है। इसलिए मोटे मनुष्यों को घी, शकर, आलू चावल, दूध, इत्यादि कम खाना चाहिए। मक्खन निकाला हुआ दूध और चोकरदार आटे की रोटी उनके लिए हितकारक है। व्यायाम से भी उनकी चर्बी कम हो जायगी।

मांसपोषक और अग्निवर्धक पदार्थों के अतिरिक्त एक तीसरे प्रकार के क्षार पदार्थ भी होते हैं, जिनको खनिज भी कह सकते हैं। इनमें नमक, चूना, खटाई इत्यादि हैं। ये पदार्थ हमको फल फलहरी और शाक-भाजी से प्राप्त होते हैं। कई स्थानों में पानी से भी ये पदार्थ हमको मिलते हैं। इसलिए आरोग्यता के लिए शाक भाजी और फलों का खाना भी आवश्यक है। ये चीजें हमारे शरीर से विजातीय द्रव्यों को निकालने में सहायक होती हैं, खून को साफ करती हैं।

बादाम, पिश्ता, अखरोट, गिरी, छुहारा, काजू, किशमिश, चिलगोजा, मूंगफली, मुनक्का, खजूर इत्यादि सूखी मेवा भी जाड़े के दिनों में हमारे देश में अधिक खाई जाती है। ये सब अग्निवर्धक पदार्थ हैं, और बहुत पुष्टिकारक हैं। परन्तु ये सब बड़े परिश्रम से पचते हैं। जो स्त्रियां बच्चों को दूध पिलाती हैं, उनके लिए ये बहुत लाभदायक हैं। किन्तु इनको खूब चबाकर खाना के साथ निगलना चाहिए। जितना ही बारीक करके खाना के साथ खायेंगे, उतने ही अधिक ये पुष्टिकारक होंगे, और पच जायेंगे। यह ध्यान में रहे कि, प्रत्येक प्रकार का

[illegible]जन पचाने के लिए शारीरिक परिश्रम अथवा व्यायाम की हर [illegible]लत में आवश्यकता है।

भोजन में दूध भी एक बहुत अच्छी चीज है; क्योंकि इसमें [illegible] सब तत्व उचित अंशों में सम्मिलित हैं, जो शरीर के पालन-पोषण [illegible] लिए आवश्यक हैं। दूध में मट्ठा, पनीर, मलाई, घी, मक्खन, [illegible]कर, नमक और पानी का मुख्य भाग होता है। दही, मट्ठा और [illegible]नीर, दूध का मांसपोषक भाग है; और मलाई, घी, मक्खन इत्यादि [illegible]ग्निवर्धक तथा स्फूर्तिदायक भाग है। दूध में शक्कर का अंश भी [illegible]ग्निवर्धक तथा स्फूर्तिदायक है। इसी प्रकार उसमें नमक, फास-[illegible]रस और चूने के अंश हड्डियों तथा दाँतों के लिए पुष्टि देनेवाले [illegible]। जल का अंश भी भोजन के लिए उपयोगी है।

उत्तम दूध गाढ़े सफेद रंग का होता है। कच्चा दूध बहुत देर [illegible]क न रखना चाहिए अन्यथा वह फट जाता है। उसको बहुत अधिक [illegible]औटाना न चाहिए; बल्कि शुद्ध दूध सिर्फ एक उबाल का ही गरम [illegible]किया हुआ विशेष लाभदायक होता है। दूध रखने और गरम करने [illegible] बर्तनों को हमेशा गरम पानी से साफ करना चाहिए; अन्यथा [illegible]नमें रोग के जन्तु पैदा हो जाते हैं।

सब दूधों में गौ और बकरी का दूध विशेष उपकारक है; क्योंकि [illegible]समें रोगनाशक तत्व होते हैं।

अनाज का भोजन शरीर को पालन-पोषण करने के लिए मुख्य [illegible]। इसमें परिश्रम करने के सब तत्व और मांसपोषक तथा अग्नि-[illegible]र्धक अंश भी सम्मिलित हैं। सब अनाजों का राजा गेहूँ है। [illegible]सके बाद चना, जौ, मटर, चावल, उड़द, अरहर, इत्यादि हैं। गेहूँ

विशेषकर मांसवर्धक और शक्तिदायक अंशों का बना होता है। इसमें नमक और चिकनाई कम अंश में होती है। इसमें स्फूर्ति और शक्ति देनेवाला अंश लगभग ७० फी सदी और मांसवर्धक दस फी सदी होता है। शेष २० फी सदी में अन्य अंश होते हैं। गेहूँ का चोकर कभी न निकालना चाहिए; बल्कि चोकर को फिर से पीस कर आटे में मिला देना चाहिए। इसमें यही अंश विशेष पुष्टिकारक और पाचक होता है। ध्यान में रहे कि प्रत्येक चीज में छिकला एक ऐसी वस्तु है, जो भोजन के पचने में मदद करती है।

जौ, ज्वार, बाजरा, मक्का, इत्यादि भी पुष्टिकारक अन्न हैं; पर स्वाद इनमें कम होता है। जौ के साथ चना मिलाकर खाने से विशेष पुष्टि आती है। परन्तु ये अनाज विशेष परिश्रम करनेवाले लोगों के लिए हैं। चावल विशेष पुष्टिकारक नहीं है; परन्तु दाल के साथ मिलकर यह विशेष उपयोगी और मांसपोषक हो जाता है। अरारोट और साबूदाना में मांसवर्धक अंश नाममात्र को ही है; केवल स्फूर्तिदायक और शक्तिवर्धक अंश है; और पचने में हलका है। रोगियों के लिए विशेष हितकारक है।

आजकल लोगों में मिठाई खाने का रिवाज बहुत बढ़ रहा है। हलवाइयों की दूकानों पर देखिये, तो मिठाई के ढेर के ढेर लगे हैं। हमारे देश में जितना दूध होता है, उसके अधिकांश भाग का तो लोग खोवा ही बना डालते हैं। इसीसे घी और दूध की कमी हो गई है। इसके सिवाय बहुत सा घी हलवाई लोग पूरी और पकवानों के तलने में भून डालते हैं। गृहस्थों को घी न मिलने का यह भी एक बड़ा भारी कारण है। मिठाई का प्रचार इतना बढ़ गया है कि

त से लोग रोटी, दाल, भात, शाक, इत्यादि का भोजन न करके
ल मिठाई खाकर ही रह जाते हैं। परन्तु मिठाई शरीर के लिए
त ही हानिकारक पदार्थ है। डाक्टर और वैद्यों की सम्मति है
मलावरोध का रोग मिठाई के अधिक सेवन से ही उत्पन्न होता
। इससे नाइट्रोजनवाले तत्व अर्थात् पोषणतत्व दिन-बदिन क्षीण
ते जाते हैं। खून के संचार के मार्गों में मिठाई का तत्व जम
ने के कारण खून स्थिर हो जाता है; और धीरे धीरे बिगड़ने
ता है। अधिक मिठाई खाने से मस्तक में जो खून का जमाव
ता है, उससे नाक, कान और आँख में सर्दी के रोग उत्पन्न होते
। मस्तक के आगे और पीछे दर्द होता है। कंठमाला, प्रमेह,
आदि के रोग भी मिठाई के अधिक खाने से होते हैं। पेट में
क्सर कीड़े पड़ जाते हैं। फेफड़े में विकार उत्पन्न हो जाता है,
समसे श्वास, खाँसी, निमोनिया और क्षय के रोग उत्पन्न होते हैं।
ठाई के तत्व यदि कलेजे में जाकर जम जाते हैं, तो उसमें गाँठ
ड़ जाती है। सूजन भी पैदा हो जाती है। मूत्राशय खराब हो
ता है; और गुरदे में वरम पैदा हो जाता है। यदि उस जमाव को
घ्र ही निकालने का प्रयत्न नहीं किया जाता, तो केन्सर के
मान भयानक रोगों के उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है। जो
द्यार्थी और बालक शक्कर और मिठाई अधिक खाते हैं, उनका
रीर और चेहरा फीका पड़ जाता है। इसलिए मिठाई खाना
ोड़ देना चाहिए। डाक्टरों की राय है कि प्रति दिन आधी
टाक से अधिक शक्कर का तत्व शरीर के अन्दर न जाना चाहिए।
रन्तु ध्यान में रहे कि जो अन्न हम खावें हैं; उसमें भी शक्कर का

न कर सकती हैं। जो शाक और भाजियां ठंढी और वादी ती हैं, उनमें थोड़ा सा मसाला देने से लाभ हो सकता है। उड़द समान कुछ दालों में यदि बहुत ही हल्की मात्रा में इनका उपयोग या जाय, तो उचित कहा जा सकता है। पर चटपटा स्वाद बनाने लिए इनका प्रयोग हानिकारक है।

हां, एक दृष्टि से मसाले और भी कुछ उपयोगी हो सकते हैं। र्थात् जिन खाद्य पदार्थों को हम अधिक देर तक रखना चाहते हैं, को सड़ने-घुसने से बचाने के लिए मसालों का प्रयोग उपयोगी । कई शाक-भाजियां और दालें जल्दी सड़ने-घुसने लगती हैं; और में एक प्रकार की खटास आ जाती है। इनमें मसाला डालने से कुछ अधिक समय तक रखी जा सकती हैं। दालचीनी, लौंग और इत्यादि इसके लिए विशेष उपयोगी हैं।

भोजन का समय नियत होना चाहिए। पशु के समान हर समय न कुछ खाते रहना अच्छा नहीं। समय नियत कर लेने से ठीक समय भूख लगती है। बीच में खाने को जी नहीं चाहता। जो भोजन के लिए चौबीस घंटे में दो या तीन समय नियत लेते हैं; और बीच में सिवाय शुद्ध जल के और कोई चीज ग्रहण करते, उनको बदहज़मी कभी नहीं होती। पेट को भी राम की ज़रूरत रहती है; और यदि एक बार खाया हुआ न अच्छी तरह हजम नहीं हुआ, दुबारा उसी के ऊपर फिर लिया, तो मेदा खराब हो जाता है। इससे कृत्रिम भूख की आदत जाती है; और मुँह फीका बना रहता है। हमेशा कुछ खाने तबियत चला करती है; और शरीर पुष्ट कभी नहीं होता।

नियत समय पर भोजन करने के अतिरिक्त इस बात पर भी ध्या
रखना आवश्यक है कि एकदम खूब पेट भर कर न खाया जा
बल्कि कुछ रुचि को शेष रखकर खाया जाय, तो भोजन अच्छ
तरह हजम होकर शरीर के लिए पुष्टिकारक होगा।

नवां अध्याय

चाय-पानी

अँगरेज़ी सभ्यता के साथ ही साथ हमारे देश में कई व्यस
आ गये हैं। उन्हीं में से चाय, काफी और कोको पीने का व्यस
है। वास्तव में ये कोई आवश्यक पदार्थ नहीं हैं। इनका सेवन कर
भी एक प्रकार से विलासिता ही है। ऊपर तीनों पदार्थों का जि
क्रम से उल्लेख किया गया है, उसी क्रम से, दुर्गुणों की दृष्टि
भी, इनका नाम लेना पड़ेगा। अर्थात् चाय सब से अधिक हानि
कारक है, इसके बाद काफी और फिर कोको। चाय का प्रचा
हमारे देश में दिन पर दिन बढ़ता ही जाता है। यह बड़ी अनि
कारक बात है। अस्तु। यहां पर तीनों पदार्थों का संक्षेप में कु
वर्णन किया जाता है।

चाय—उचित रीति से यदि चाय का सेवन किया जाय, तो इस
थोड़ा सा लाभ होता है। इसके पीने से मन कुछ प्रसन्न सा होता है
और थकावट दूर होती है। प्रत्येक प्रकार का श्रम करने

पेट में चला जाता है, तो सिर दुखने लगता है; और निद्रा नाश
जाती है। दूसरा, थीन नामक पदार्थ, थकावट को दूर करता है
इसमें कुछ कुछ किनाइन के गुण पाये जाते हैं। अच्छी चाय
क्विनाइन का यह परिमाण तीन से चार फी सदी तक होता है
तीसरा पदार्थ ट्यनिन है। इसका परिमाण चाय में पन्द्रह से बी
प्रति शत तक होता है। और यह सारा।अंश पानी की उष्णता
निकल आता है। चाय में हानिकारक पदार्थ यही है; और इसी
कारण अच्छे डाक्टर चाय को पसन्द नहीं करते। यह द्रव्य पेट
जाकर पचन-क्रिया को मन्द कर देता है।

आजकल चाय बनाने का यह तरीक़ा प्रायः हम लोगों
प्रचलित है कि खौलते हुए अदहन में चाय को डाल कर तुरन्त ढ
देते हैं; और उसे पाँच से दस मिनट तक उसी बर्त्तन में भींगने दे
हैं। फिर दूसरे बर्त्तन में छान कर शकर और दूध मिला कर
लेते हैं। यह तरीक़ा भी कुछ बुरा नहीं है, पर कई जगह लोग चा
को बहुत देर तक काढ़े की तरह पकाते रहते हैं। इससे उसमें दूषि
परिमाण विशेष उतर आते हैं, और वह हानिकारक हो जाती है।

चाय बनाने का उत्तम तरीक़ा यह है कि पहले अदहन
साफ़ पानी तैयार कर रखिये, फिर चीनी-मिट्टी का एक ऐसा सा
बर्त्तन लीजिए कि जिसमें खूब मजबूत ढक्कन लगाया जा सके
इस बर्त्तन को पहले कुछ गरम कीजिए। फिर उसमें चाय डाल
ऊपर से अदहन का पानी डाल लीजिए; और बर्त्तन का ढक्क
तुरन्त ही बन्द कर दीजिए। यह ढकन पाँच मिनट से अधिक ब
न रहने पावे, और यदि कमज़ोर मनुष्य के लिए चाय बनाई जा

है। जो लोग अधिक भङ्ग पीते हैं, वे आलसी और काहिल हो जाते हैं। इसलिए भङ्ग को सर्वथा अनर्थकारक समझकर इसका त्याग ही अभीष्ट है; पर गरमी के मौसिम में यदि ठंढाई का शान सबेरे सेवन किया जाय, तो कोई हानि नहीं। सौंफ, कासनी, गुलाब के फूल, नवीन धनिया के बीज; तो ककड़ी, खरबूजा, तरबूज और कद्दू के बीज, मुनक्का, छोटी इलायची, काली मिर्च और बादाम इत्यादि घोंट कर छान लेना चाहिए, और उस में शक्कर तथा कच्चा दूध मिला कर पीना चाहिए। गर्मियों में यह ठण्डाई पुष्टिकारक और स्वास्थ्यवर्धक होती है। जिन लोगों को भङ्ग का अभ्यास होता है, वे लोग इसी में भङ्ग को भी शामिल कर लेते हैं।

मद्यपान—इसका तो हमारे यहाँ पूरे तौर पर निषेध किया गया है। यद्यपि वेदों में सोमरस-पान करने का उल्लेख है, तथापि मद्य तैयार करने की जो रीति हमारे देश में प्रचलित है; वह बहुत ही घृणित और हानिकारक है। सोमरस पहले आर्य लोग पीते थे पर उसमें भङ्ग, शराब या ताड़ी इत्यादि का दुर्गुण अवश्य ही नहीं था। आजकल तो बहुत से विलायती उत्तम दरजे के मद्य अँगरेजी दूकानों पर मिला करते हैं; और अमीर विलासी लोग इनका सेवन करते हैं। परन्तु इससे भयंकर शारीरिक और मानसिक हानि होती है। पहले कुछ दिनों तक उत्तेजना के कारण यह हानि विशेष नहीं मालूम होती; परन्तु पीछे से शरीर एकदम नष्ट हो जाता है।

गाँजा, भङ्ग, चरस, अफीम, ताड़ी, शराब, तम्बाकू, इत्यादि सभी मादक द्रव्य मनुष्य के चोले को खराब कर देते हैं। इसलिए सेवन कदापि न करना चाहिए।

पांचवां खण्ड

स्त्रियों के विशेष कार्य

पहला अध्याय

स्त्रियों के व्यवसाय

गृहस्थी की गाड़ी स्त्री और पुरुष दोनों से चलती है। पुरुष यदि बाहर से व्यवसाय कर के द्रव्य का उपार्जन करता है, तो स्त्री घर के भीतर ही रहकर कुछ ऐसे व्यवसाय कर सकती है कि जिससे यदि द्रव्य की आमदनी न होगी, तो खर्च में बचत तो अवश्य ही हो जायगी। आजकल, अँगरेजी सभ्यता के जमाने में, प्रायः देखा जाता है कि हमारे घरों की स्त्रियां मामूली गृहकार्य के अतिरिक्त और कोई ऐसे कार्य नहीं करती हैं कि, जिनसे कुछ द्रव्य उत्पन्न हो, अथवा खर्च में ही कुछ बचत हो। प्राचीन काल की स्त्रियों के जीवन पर जब हम दृष्टि डालते हैं, तब हमारा उपर्युक्त कथन बिलकुल स्पष्ट हो जाता है। पहले हमारे देश में ऐसे कुटुम्ब बहुत ही कम होंगे, जिनमें चक्की और चर्खा न चलता हो। बल्कि चक्की, चर्खा, चूल्हा और चौपाये अर्थात् पशु—यही भारतीय देवियों के चार देव माने जाते थे।

चक्की—जब हमारी माताएं और बहनें चक्की से काम लेती थीं, तब उनका स्वास्थ्य भी अच्छा रहता था; और भोजन के पदार्थ भी स्वादिष्ट और पुष्टिकारक होते थे। आजकल स्त्रियां परिश्रम से बचने के लिए कल से आटा पिसवा लेती हैं। कल के पीसे हुए आटे में सत्व बिलकुल नहीं रहता, बिलकुल निर्जीव राख की तरह होता

है। इसके सिवाय कल के आटे में मिट्टी, कंकड़, इत्यादि भी पिसकर मिल जाते हैं। उसकी रोटी में स्वाद और बलकारक अंश नहीं रहता। केवल भूख शान्त करने के लिए अवश्य काफी है। चक्की का परिश्रम न करने के कारण ही आजकल स्त्रियां रोगी बनी रहती हैं। उनमें क्षय का रोग बहुत बढ़ गया है। गर्भ धारण करने की शक्ति नष्ट होगई है, और यदि गर्भ रह भी जाता है, तो सन्तान उत्पन्न करते समय स्त्रियों को महान् कष्ट का सामना करना पड़ता है। यह अनुभव की बात है कि जो स्त्रियां चक्की पीसने का अभ्यास रखती हैं, उनको सन्तान जनते समय बिलकुल कष्ट नहीं होता।

चर्खा—चक्की की तरह चर्खा भी गृहस्थों के लिए आवश्यक है। पचास वर्ष पहले भारत में प्रायः ऐसा कोई घर नहीं था, जिसमें चर्खा न चलता हो। इससे आर्थिक लाभ के अतिरिक्त शारीरिक और मानसिक लाभ भी होता है। जब मनुष्य बेकार बैठा रहता है, तब उसकी मनोवृत्तियां बुरी बुरी बातों की ओर दौड़ा करती हैं; और उसके आचरण पर भी इसका बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। पहले स्त्रियां भी पुरुषों की भांति घर में बैठे बैठे कुछ न कुछ काम ही किया करती थीं। वे बेकार बैठकर गप्पाष्टक में ही अपना जीवन नहीं खराब करती थीं। भारतीय सभ्यता में स्त्रियों को गृहिणी का पद इसीलिए दिया गया है कि गृह-प्रबन्ध का भार वे पूरा पूरा अपने ऊपर लें। चर्खे के द्वारा सूत तैयार करके सस्ता कपड़ा तैयार करा लेना घर के प्रबन्ध का एक मुख्य भाग है; और इससे घर-खर्च में बहुत बचत हो सकती है। विलायती कपड़े में करोड़ों रुपया प्रति

वर्ष विदेश चला जाता है। इसको बचाकर हमारे घरों में स्त्रियां देश की बड़ी भारी सेवा कर सकती हैं।

गौ-सेवा—गौ-भैंस इत्यादि दूध देनेवाले पशुओं की सेवा का भी बहुत कुछ भार पहले हमारे घरों की स्त्रियां ही सम्हालती थीं। यह तो नहीं कि वे जंगल से पशुओं के लिए चारा काटकर लाती हों; परन्तु हां, कटे हुए चारे में घर की चूनी-भूसी और खली इत्यादि मिलाकर पशुओं के सामने चारा डाल देती थीं। चर्खी ओंटकर कपास से रुई और बिनौला अलग करती थीं। बिनौला पशुओं को खिलाती थीं, जिससे घी-दूध की वृद्धि होती थी; और रुई को चर्खे से कातकर वस्त्र बुनवाती थीं। गौओं की सेवा गृहस्थी में एक बहुत पवित्र काम समझा जाता था। राजा दिलीप ने गौ की सेवा करके ही पुत्ररत्न उत्पन्न होने का आशीर्वाद पाया था। जिस घर में 'दूध' और 'पूत' नहीं होता था, वह दुर्भाग्यपूर्ण समझा जाता था। गृहस्थों में "दधि-मन्थन" का घोष बड़े सौभाग्य का चिन्ह समझा जाता था। दूध का बेचना और खरीदना भी पाप था। स्त्रियां दूध दुहती थीं, उसको गरम करके दही जमाती थीं। दही मथकर नेनू और मट्ठा निकालती थीं। बढ़िया घी तैयार करती थीं। यह भी उनका एक नित्य का व्यवसाय था। किन्तु आज ये सब बातें हमने छोड़ दी हैं। इसीसे हमारे घरों में नाना प्रकार के रोगों ने अपना अड्डा जमा रखा है।

भोजन बनाना—चूल्हेदेव की उपासना अर्थात् भोजन बनाने का काम भी घर की स्त्रियों का ही है। यदि गृहिणी अपने हाथ से भोजन बनाकर अपने परिवार को खिलावे, तो उसमें बहुत आनन्द आता

है। भोजन स्वच्छ और स्वादिष्ट बनता है, और भोजन करनेवालों की रुचि बढ़ती है। भारत में अब भी अनेक परिवार ऐसे हैं कि जिनमें माता, या घर की कोई बड़ी-बूढ़ी, जब तक भोजन न परोसे, तब तक घरवालों का पेट नहीं भरता। रसोइया चाहे जितना अच्छा भोजन बनावे; पर उसमें वह सफाई और स्वाद नहीं होता, जो घर की स्त्री के बनाये हुए भोजन में होता है।

स्त्रियों का व्यायाम—वास्तव में स्त्रियां यदि आलस्य छोड़कर घर के कामकाज में लगी रहा करें, तो उनको दूसरे व्यायाम की आवश्यकता ही नहीं। चक्की चलाना, मूसल चलाना, चर्खा चलाना, दही मथना, इत्यादि ऐसे कार्य हैं कि जिनसे स्त्रियों के सब अंगों की काफ़ी कसरत हो जाती है; पर आजकल ये सब कार्य स्त्रियां छोड़ती जाती हैं। सेठ-साहूकारों, अमीरों और पढ़ी-लिखी स्त्रियों में तो गृहकार्य करने की चाल बिलकुल उठ गई है। स्त्रियां अधिकांश में अपना समय गपशप में व्यतीत करती हैं, बहुतेरी पलँग पर पड़ी सोया करती हैं। कई जगह देखा गया है कि टोले-मुहल्ले की बहुत सी स्त्रियां एक घर में एकत्र होकर ताश-शतरंज या गंजीफा खेला करती हैं। कई जगह अमीर घरों की स्त्रियां छिपकर जुआ भी खेलती रहती हैं। शारीरिक व्यायाम न मिलने के कारण सदैव दुर्बल और रोगी बनी रहती हैं। डाक्टर और वैद्यों के बिल चुकाते-चुकाते घर के लोग परेशान हो जाते हैं। मृत्यु-संख्या में स्त्रियों की ही गणना विशेष है। स्त्रियों के निर्बल रहने से भावी सन्तान भी निर्बल ही उत्पन्न हो रही है। इसलिए स्त्रियों को व्यायाम की दृष्टि से भी गृह-कार्य अवश्य करना चाहिए।

वर्तमान स्त्री-शिक्षा और गृह-कार्य—आजकल हमारे देश में स्त्रियों को जो शिक्षा दी जाती है, वह बिलकुल पश्चिमी ढंग की है। इसलिए स्कूल और कालेज में शिक्षा प्राप्त की हुई स्त्रियां गृह-कार्य के लिए बिलकुल निकम्मी हो जाती हैं। इसमें सन्देह नहीं कि उनको चित्रकला, ऊन और सूत की कारीगरी, सीना-पिरोना, काम-कलाबत्तू, मोती-मूंगा के काम; जाली, झालर, इत्यादि की कारीगरी आदि बहुत से काम सिखलाये जाते हैं; पर ये सब अमीरी और विलासिता के सामान हैं। मध्यम स्थिति के कुटुम्बों को ऐसे कामों से कोई लाभ नहीं। इन कामों से घर-खर्च में कोई बचत नहीं होती; बल्कि खर्च बढ़ जाता है। इन सुशिक्षित स्त्रियों से यदि देशी तरीक़े के कपड़े सिलाये जायँ, अथवा दाल, रोटी, कढ़ी, तरकारी, और नाना प्रकार के देशी पकवान बनाने को कहा जाय, तो ये इस काम में बिलकुल अयोग्य होती हैं। ऐसी अंगरेज़ी शिक्षा से कोई लाभ नहीं। इससे स्वास्थ्य तो खराब हो ही जाता है; बल्कि स्त्रियां सन्तानोत्पादन के योग्य भी नहीं रहतीं; और न "गृहिणी" पद की कोई योग्यता ही उनमें पाई जाती है। इसलिए हमारे देश की स्त्रियों को अंगरेज़ी ढंग की स्कूल और कालेज की पढ़ाई से बहुत बचना चाहिए।

स्त्रियों के कुछ अन्य व्यवसाय—जिस घर में एक ही दो स्त्रियां हैं, और गृहकार्य अधिक है, उस घर की स्त्रियां ऐसे व्यवसाय बहुत कम कर सकती हैं कि जिनसे कुछ आमदनी हो सके। यद्यपि जिस घर में कई स्त्रियां हैं; और अपने समय को नष्ट नहीं करना चाहतीं, उस घर में स्त्रियां घर-बैठे कुछ ऐसे काम अवश्य कर

है। भोजन स्वच्छ और स्वादिष्ट बनता है, और भोजन करनेव की रुचि बढ़ती है। भारत में अब भी अनेक परिवार ऐसे हैं जिनमें माता, या घर की कोई बड़ी-बूढ़ी, जब तक भोजन न परो तब तक घरवालों का पेट नहीं भरता। रसोइया चाहे जितना अच भोजन बनावे; पर उसमें वह सफाई और स्वाद नहीं होता, जो की स्त्री के बनाये हुए भोजन में होता है।

स्त्रियों का व्यायाम—वास्तव में स्त्रियां यदि आलस्य छोड़ घर के कामकाज में लगी रहा करें, तो उनको दूसरे व्यायाम आवश्यकता ही नहीं। चक्की चलाना, मूसल चलाना, चर्खा चलान दही मथना, इत्यादि ऐसे काम हैं कि जिनसे स्त्रियों के सब अंग की काफी कसरत हो जाती है; पर आजकल ये सब कार्य स्त्रिय छोड़ती जाती हैं। सेठ-साहूकारों, अमीरों और पढ़ी-लिखी स्त्रियों में तो गृहकार्य करने की चाल बिलकुल उठ गई है। स्त्रियां अधिकांश में अपना समय गपशप में व्यतीत करती हैं, बहुतेरी पलँग पर पड़े सोया करती हैं। कई जगह देखा गया है कि टोले-मुहल्ले की बहुत सी स्त्रियां एक घर में एकत्र होकर ताश-शतरंज या गंजीफा खेला करती हैं। कई जगह अमीर घरों की स्त्रियां छिपकर जुआ भी खेलती रहती हैं। शारीरिक व्यायाम न मिलने के कारण सदैव दुर्बल और रोगी बनी रहती हैं। डाक्टर और वैद्यों के बिल चुकाते-चुकाते घर के लोग परेशान हो जाते हैं। मृत्यु-संख्या में स्त्रियों की ही गणना विशेष है। स्त्रियों के निर्बल रहने से भावी सन्तान भी निर्बल हो उत्पन्न हो रही है। इसलिए स्त्रियों को व्यायाम की दृष्टि से भी गृह- कार्य अवश्य करना चाहिए।

वर्तमान स्त्री-शिक्षा और गृह-कार्य—आजकल हमारे देश में स्त्रियों को जो शिक्षा दी जाती है, वह बिलकुल पश्चिमी ढंग की है। इसलिए स्कूल और कालेज में शिक्षा प्राप्त की हुई स्त्रियां गृह-कार्य के लिए बिलकुल निकम्मी हो जाती हैं। इसमें सन्देह नहीं कि उनको चित्रकला, ऊन और सूत की कारीगरी, सीना-पिरोना, कामदानी-कलाबत्तू, मोती-मूंगा के काम; जाली, झालर, इत्यादि की कारीगरी आदि बहुत से काम सिखलाये जाते हैं; पर ये सब अमीरी और विलासिता के सामान हैं। मध्यम स्थिति के कुटुम्बों को ऐसे कामों से कोई लाभ नहीं। इन कामों से घर-खर्च में कोई बचत नहीं होती; बल्कि खर्च बढ़ जाता है। इन सुशिक्षित स्त्रियों से यदि देशी ढंग के कपड़े सिलाये जावें, अथवा दाल, रोटी, कढ़ी, तरकारी, और नाना प्रकार के देशी पकवान बनाने को कहा जाय, तो ये इस काम में बिलकुल अयोग्य होती हैं। ऐसी अंगरेजी शिक्षा से कोई लाभ नहीं। इससे स्वास्थ्य तो खराब हो ही जाता है; बल्कि स्त्रियां सन्तानोत्पादन के योग्य भी नहीं रहतीं और न "गृहिणी" पद की कोई योग्यता ही उनमें पाई जाती है। इसलिए हमारे देश की स्त्रियों को अंगरेजी ढंग की स्कूल और कालेज की पढ़ाई से बहुत बचना चाहिए।

स्त्रियों के कुछ अन्य व्यवसाय—जिस घर में एक दो ही स्त्रियां हैं, और गृहकार्य अधिक है, उस घर की स्त्रियां ऐसे व्यवसाय बहुत कम कर सकती हैं कि जिनसे कुछ आमदनी हो सके। परन्तु जिन घर में कई स्त्रियां हैं; और उनके ऊपर काम नहीं रह जाता, उस घर की स्त्रियां

सकती हैं, कि जिनसे घर की आमदनी बढ़े। कपास ओटन
कातना, सूत के लच्छे बनाना, सूत रँगना, पेचक बनाना,
सीना, कपड़ों पर जाली डालना, जाली के रूमाल बनाना, बे
काढ़ना और छापना, तरह तरह की टोपियां बनाना, कपड़े
कागज के खिलौने बनाना, छोटी छोटी मशीनों से मोजा, ब
गुलूबन्द, निवार बुनना, अचार-मुरब्बा डालना; चूरन-चटन
का मसाला, शीशियां रखने के लिए कागज के पैकेट बनाना,
और सूत के बटन बनाना इत्यादि ऐसे काम हैं कि जिनसे
आमदनी हो सकती है। मुसलमानों की स्त्रियां परदे में रहक
इस प्रकार के बहुत से काम किया करती हैं; और अपने
को व्यर्थ नहीं गवाँती। हिन्दू घरों की स्त्रियां भी, यदि फ़ुरस
समय इस प्रकार के कुछ कार्य किया करें, तो जहां वे एक
बेकारी के दूषणों से बची रह सकती हैं, वहां अपने कुटुम्ब
आमदनी में भी वृद्धि कर सकती हैं।

दूसरा आध्याय

सौर का प्रबन्ध

गार्हस्थ्य विषयों में सौर का प्रबन्ध भी एक विशेष महत्व
विषय है। इस विषय में सावधानी न रखने के कारण हमारे
बच्चों की मृत्यु-संख्या दिन पर दिन बढ़ती जाती है। बहुत से बा
पैदा होने के बाद एक महीने के अन्दर ही काल के गाल बन जा

हैं। इसमें सन्देह नहीं, बच्चों की मृत्यु के और भी अनेक कारण हैं; जैसे बाल्यावस्था का विवाह, गर्भावस्था की असावधानी, स्त्रियों की आरोग्यता के विषय में हमारी लापरवाही इत्यादि। फिर भी बालक के उत्पन्न होते समय सौर-गृह का ठीक ठीक प्रबन्ध न होने के कारण भी बहुत से बच्चे मर जाते हैं; और प्रायः स्त्रियां भी प्रसूत के अनेक रोगों में ग्रस्त होकर मरती हैं। इसलिए इस विषय में भी यहां पर कुछ सूचनाएं देना हम आवश्यक समझते हैं।

सौर-गृह से स्त्रियां कुशलपूर्वक उत्तीर्ण हो जायँ, इसके लिए आवश्यकता है कि, गर्भावस्था से ही विशेष सावधानी रखी जाय। क्योंकि जो स्त्रियां गर्भावस्था में अपना नित्य का व्यवहार ठीक नहीं रखतीं, उनको प्रसूतावस्था में बहुत अधिक कष्ट होता है। गर्भवती स्त्री को बहुत खट्टा-मीठा, तेज़ कड़ुआ, तामसी भोजन न करना चाहिए। मधुर, स्निग्ध, जल्दी पचनेवाला, पुष्टिकारक, सात्विक भोजन करना चाहिए। बहुत अधिक परिश्रम करना, बोझा उठाना उसके लिए हानिकारक है। परन्तु बिलकुल आलसी बनकर चारपाई पर पड़े रहने से भी उसे बच्चा जनते समय कष्ट होगा। इसलिए घर का मामूली काम-काज खुली हवा में उसे अवश्य करते रहना चाहिए। प्रति दिन थोड़ा थोड़ा हलका व्यायाम उसके लिए आवश्यक है। दुःख, भय और चिन्ता पास न आने दे; और न ऐसा वार्तालाप किसी से करे। सदैव प्रसन्नचित्त रहे। शरीर, मन, स्थान, वस्त्र इत्यादि सदैव स्वच्छ रखे। कई स्त्रियां गर्भावस्था में कोरे घड़ों की मिट्टी इत्यादि कुम्हारों के यहां से मँगाकर खाया करती हैं। इससे बच्चा और जच्चा दोनों के रोग हो जाने का भय रहता है।

गर्भावस्था में स्त्रियों के नाना प्रकार की सोंधी चीजें खाने का मन चलता है; परन्तु अखाद्य वस्तुओं से उनको बचना चाहिए। गर्भवती स्त्रियों को धर्म और पुण्यदान में मन लगाना चाहिए। सत्संगति, सद्ग्रन्थावलोकन, सद्‌विचार और सदाचार का गर्भस्थ बालक पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है।

जब बच्चे के जन्म का समय आ जावे, तब गर्भिणी को बहुत ही सुन्दर, साफ़, साधारण प्रकाश और हवा आनेवाले कमरे में रखना चाहिए। प्रायः देखा गया है कि सौर-गृह के लिए घर की स[ब] से गन्दी और अँधेरी कोठरी चुनी जाती है। उसमें हवा औ[र] प्रकाश जाने का बिलकुल मार्ग नहीं रहता; और प्रायः नमी में रहती है। इसी कारण बच्चा और जच्चा दोनों की आरोग्यता खतरे में पड़ जाती है। इसलिए सौरगृह के लिए घर का सर्वोत्तम कमरा चुनना चाहिए। उसकी धरती में नमी न हो। जहां तक हो सके, उसका फ़र्श ऊंचा और पक्का हो। सौरगृह का द्वार पूर्व या उत्तर को होना चाहिए। हवा साधारण रूप से आवे। तेज़ हवा के झोंके बच्चे अथवा उसकी मा के शरीर पर न लगने पावें। कमरा कम से कम ५-६ गज़ लम्बा और ३-४ गज़ चौड़ा होना चाहिए। यदि जाड़े का मौसिम हो, तो जचाखाने को गरम रखने की कोशिश करनी चाहिए। आग सदैव दहकती रहे; परन्तु बड़ी सावधानी के साथ। धुआं बिलकुल नहीं होना चाहिए। रोशनदान और खिड़कियों का ऐसा प्रबन्ध रहे कि शुद्ध वायु बाहर से आती रहे; और भीतर की खराब हवा बाहर निकलती रहे। परन्तु बहुत तेज़ हवा के ठंडे झोंके न आने पावें। सौर-गृह में निम्नलिखित सामान पहले से तैयार रहे—

(१) खूब कसा हुआ पलँग, जिस पर गुदगुदा बिछौना हो; और उस पर मोमजामा बिछा हो; (२) पेट पर लपेट देने को गाढ़े का स्वच्छ कपड़ा; (३) पुराने धुले हुए बहुत से साफ़ कपड़े; (४) रेशम का सूत; (५) तेज कैंची या चाकू; (६) गुनगुना पानी; (७) तेल; (८) बेसन या शुद्ध स्वदेशी बढ़िया साबुन। कैंची और तागे एक कटोरे में पानी डाल कर उबाल लेने चाहिएं, जिससे नार काटने में किसी प्रकार का विकार न होने पावे।

बच्चा जनवाने का काम करनेवाली दाई बहुत होशियार होनी चाहिए। सौर-गृह में प्रवेश करने के पहले उसके वस्त्र बदलवा लेने चाहिएं। उसके नाखून यदि बड़े हों, तो कटवा दिये जायँ; क्योंकि नाखूनों में विष रहता है, और गर्भ-स्थान में खरोंच लगने का भी भय रहता है। दाई को सब प्रकार से प्रसन्न रखने का प्रयत्न करना चाहिए।

सौर-गृह में बहुत भीड़ न रहनी चाहिए; क्योंकि इससे वायु खराब होगी; और बहुत शोरगुल से बच्चा को कष्ट होगा। वहां ऐसी कोई स्त्री न रहनी चाहिए, जो पीड़ा देखकर घबड़ावे या अन्य स्त्रियों के सामने इसकी चर्चा करके जच्चा को डरावे। प्रसूता की माता या सास या और कोई बड़ी-बूढ़ी तथा दो-एक उसकी सखी-सहेली वहाँ अवश्य रहें, जो उससे स्नेहपूर्वक मधुर वचन बोलकर उसको ढाढ़स बँधावें। दो-तीन स्त्रियों से अधिक वहां न रहें, जो व्यर्थ बातें करके प्रसूता की उद्विग्नता का कारण हों।

बच्चा जनने के बाद भी, जब तक जच्चा सौर-गृह में रहे, तब

तीसरा अध्याय

शिशु-पालन

बच्चों के पालन-पोषण के विषय में भी आवश्यक बातों का ज्ञान
ा बहुत जरूरी है। क्योंकि बच्चे ही हमारे घरों की सच्ची
रत्ति हैं। बच्चों ही पर हमारे कुटुम्ब और देश का भविष्य निर्भर
इसलिए बच्चों के लालन-पालन के विषय में स्त्रियों को खास
स बातें अवश्य जान लेनी चाहिएं। पांच वर्ष की अवस्था तक
ं के शरीर और शक्ति की एक विशेष प्रकार से वृद्धि हुआ
ती है। अतएव इस अवस्था में यदि बालकों के पालन-पोषण
यथोचित प्रबन्ध नहीं किया जाता, तो इसका बुरा परिणाम
कों को जिन्दगी भर भोगना पड़ता है। छोटे बच्चों के लिए
न-लिखित पांच बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिए :—

(१) सहज में पचने योग्य अच्छी खूराक उन को दी जाय।

(२) ऋतु के अनुकूल काफी वस्त्रों का प्रबन्ध उनके लिए
ा जाय।

(३) खेल-कूद के बहाने उनके शरीर के प्रत्येक अंग को काफी
याम मिलना चाहिए। इसी प्रकार उनकी निद्रा और विश्राम
भी अच्छा प्रबन्ध होना चाहिए।

(४) शरीर, वस्त्र और उनकी प्रत्येक वस्तु की स्वच्छता पर
पूरा ध्यान रखना चाहिए।

(५) खुली हवा और रोशनी में उनके रहने का प्रबन्ध होना चाहिए।

यों तो उपर्युक्त सब बातें सभी लोगों के लिए आवश्यक हैं; परन्तु बच्चों के लिए इनकी और भी अधिक आवश्यकता है। इसलिए नीचे क्रमशः इन बातों के विषय में कुछ विचार किया जाता है।

बच्चों की खूराक—बच्चे के उत्पन्न होने के दिन से लेकर नौ-दस महीने की अवस्था तक उसके लिए माता का दूध अमृत के समान है। इसलिए नौ-दस मास की अवस्था तक बच्चे को माता के दूध के सिवाय और कोई भी खाद्य पदार्थ नहीं देना चाहिए। यदि और कोई पदार्थ दिये जाँयगे, तो बालक को हानिकारक होंगे। कई लोगों का खयाल है कि पांच-छै मास के बाद बच्चों को रोटी अन्न इत्यादि अवश्य देना चाहिए; और इसी खयाल से अक्सर माताएं बच्चों को साबूदाना, दाल-भात या अन्य देशी अथवा विलायती पदार्थ चटाती रहती हैं; पर इससे बच्चों को मलबद्धता, खांसी, कफ, बुखार, दस्त इत्यादि के रोग हो जाते हैं; क्योंकि जिन पदार्थों में आटे का अंश रहता है, वे पदार्थ, दांत निकलने के पहले, बच्चों को नहीं पचते। यह बात सच है कि इस प्रकार के पदार्थ शरीर के लिए पुष्टिकारक अवश्य होते हैं; परन्तु ये पुष्टिकारक उसी दशा में हो सकते हैं, जब अच्छी तरह चबा कर राल के साथ पेट में जावें। राल के साथ मिल कर पेट में जाने से इन पदार्थों की शक्कर बनती है; और वे शरीर को पुष्टि देते हैं; परन्तु दांत निकलने के पहले बच्चों की राल इस कार्य के लिए उपयोगी नहीं होती। इसलिए ऐसे पदार्थ छोटे बच्चों को नहीं देने चाहिएं।

माता यदि सब प्रकार से आरोग्य और हृष्ट-पुष्ट हो, तो उसे
पना ही दूध बालक को पिलाना चाहिए; क्योंकि माता के दू
ी बराबरी अन्य कोई भी दूध या पदार्थ नहीं कर सकता। इ
दि वह रोगी और निर्बल हो, तो गाय अथवा धाय का दूध पिलान
क होगा।

गाय का दूध—हम लोगों में गो का दूध लगभग माता
ध के समान ही समझा जाता है। फिर भी छोटे बच्चों को गौ क
ालिस (शुद्ध) दूध कभी न देना चाहिए। बच्चा यदि एक मा
कम हो, तो दो भाग पानी और एक भाग गौ का दूध मिलाक
े उबाल कर देना चाहिए। इसमें सन्देह नहीं कि पानी मिलाने
दूध का असली गुण नहीं रहता; परन्तु खालिस दूध बच्चे को
य नहीं सकता। इसलिए पानी मिलाना आवश्यक है। प्रत्येक
र में तीन प्रकार के गुण होते हैं:—

(१) नाइट्रोजन उत्पन्न करनेवाला गुण।
(२) चर्बी अथवा मलाई उत्पन्न करनेवाला गुण।
(३) शक्कर उत्पन्न करनेवाला गुण।

माता के दूध में उपर्युक्त गुण इतने ही परिमाण में होते हैं,
तने बच्चे को आवश्यक होते हैं, और गौ के दूध में उसके बच्चे
(बछड़े) के आवश्यकतानुसार होते हैं। जैसे, गौ के दूध में स्त्री के दूध
अपेक्षा जल का अंश कम रहता है। मिठास यानी शक्कर भी
म रहती है। इसलिए गौ के दूध में दो भाग जल और थोड़ी सी
क्कर मिला कर उस दूध को माता के दूध के समान बनाना पड़ता
। गौ के दूध में इस प्रकार पानी मिलाने से उसका चर्बी का अंश

कम हो जाता है। इसलिए उसमें थोड़ी सी, गौ के दूध की ऊपर की हलकी साढ़ी भी मिलानी चाहिए। इस प्रकार पानी, शकर और साढ़ी का परिमाण यथोचित रूप में मिलाने से गौ का दूध लगभग माता के दूध के समान हो जाता है। यही दूध बच्चा सहज में पचा सकता है।

गौ का दूध बच्चे को कच्चा कभी न देना चाहिए। सदैव उबाल कर देना चाहिए। उबालने से दूध के रोगकारक कीटाणु नष्ट हो जाते हैं; और वह सहज में पच जाता है; किन्तु दूध गरम करते समय बहुत अधिक गाढ़ा न होने पावे। एक उबाल आ जाने पर दूध को आग पर से उतार लेना चाहिए। दूध और पानी को अलग-अलग उबाल कर उपर्युक्त परिमाण से मिला सकते हैं।

बच्चा ज्यों ज्यों बड़ा होता जाता है, त्यों त्यों उसमें गाय के दूध को पचाने की शक्ति बढ़ती जाती है। इसलिए उसी क्रम से उस को दूध में पानी की मिलावट कम करते जाना चाहिए। यहाँ तक कि नवें महीने के बाद पानी बिलकुल नहीं मिलाना चाहिए। बच्चों को चाहे गाय का दूध पिलाया जाय, अथवा धाय या माता का, परन्तु नियमित रूप से ही पिलाना चाहिए। प्रायः देखा जाता है कि बच्चा चाहे जिस कारण से रोता हो, माताएं उसे दूध ही पिला कर बहलाना चाहती हैं। इससे आवश्यकता से अधिक दूध बच्चे के पेट में पहुँच जाता है; और उसे दस्त या क़ै शुरू हो जाती है, अथवा उसे अन्य रोग घेर लेते हैं। सोते से जगा कर बच्चे को कभी दूध नहीं पिलाना चाहिए। बच्चे को किस परिमाण से दूध दिया जाय, इसका कोष्टक नीचे दिया जाता है।

बच्चे की उम्र	मीठा मिला हुआ		पानी और दूध मिलाकर कुल चम्मच एक बार में	कितने बार	कितने अन्तर से
	दूध	पानी			
एक पक्ष तक ...	१	२	३	१०	२ घंटे
दूसरे पक्ष से पूरे महीने तक।	२	३	५	१०	२ ,,
दूसरे महीने में ...	२	३	५	१०	२ ,,
तीसरे महीने में ...	४	४	८	९	२॥ ,,
चौथे महीने में ...	५	४	९	७	३ ,,
पांचवें से छठे मास तक।	६—८	५	१०—१२	७	३ ,,
सातवें से नवें मास तक।	९—१२	४	१३—१६	७	३ ,,

जिन बर्तनों से बच्चे को दूध पिलाया जाय, उनका साफ़ रहना बहुत आवश्यक है। बच्चों को दूध पिलाने की खास बोतलें मिलती हैं। इनमें रबड़ की चूची लगी रहती है। इसके द्वारा बच्चा उसी प्रकार दूध पी लेता है, जैसे अपनी माता के स्तन से पीता है। परन्तु इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बोतल हमेशा साफ़ रहे। प्रायः माताएँ बोतल में थोड़ा सा दूध रहने देती हैं। यह दूध पड़ा-पड़ा खट्टा हो जाता है; और बोतल में सड़ांध आने लगती है। ऐसी बोतल से दूध पिलाने से बच्चे को अनेक रोग हो जाते हैं। इसलिए बोतल को गरम पानी से खूब साफ़ करके रखना चाहिए।

बच्चों के कपड़े—छोटे बच्चों को सदैव ढीले और लम्बे कपड़े ऋतु के अनुसार पहराने चाहिएं। जहाँ तक हो सके, कपड़ों में सफ़ाई रहे; और वे इस प्रकार के ऊनी, सूती अथवा रेशमी हों, जो रोज़ दिन स्वच्छ किये जा सकें। बच्चों के कपड़े रोज मैले होते हैं, इसलिए उनको प्रति दिन साफ़ करने की भी आवश्यकता है। बहुत मोटे और बहुत तंग कपड़े लड़कों को न पहराने चाहिएं।

स्नान इत्यादि—छोटे बच्चों को कड़ुए तेल की मालिश रोज़ दिन करनी चाहिए। सरसों या चिरौंजी अथवा चिकनाई-सहित जौ के आटे का उबटन भी दूसरे-तीसरे दिन अवश्य करना चाहिए। तैलाभ्यंग करने से बच्चे के अंग-प्रत्यंग बहुत शीघ्रता-से पुष्ट होते हैं। उनको गुनगुने पानी से रोज नहलाना चाहिए। ध्यान रहे कि पानी बहुत ज्यादा गरम न हो; और न बहुत अधिक ठंडा हो। स्नान के बाद तुरन्त शरीर पोंछकर कपड़े पहना देना

चाहिए। कान, नाक, सिर, बगल, पेशाब और पाखाने का स्था इत्यादि खूब सफ़ाई से पोंछना चाहिए। इन अंगों के मै रहने से खाज, फोड़ा, फुंसी, इत्यादि अनेक रोग बच्चों को हो जाते हैं।

निद्रा—प्रायः छोटे बच्चे बहुत सोते हैं; और ज्यों ज्यों उनकी अवस्था बढ़ती जाती है, त्यों त्यों उनकी नींद घटती जाती है। बच्चे को सोते से कच्ची नींद कभी न जगाना चाहिए। कच्ची नींद जगाने से फिर वे रोते ही रहते हैं; और चित्त प्रसन्न नहीं रहता। बच्चे को सदैव ऐसी जगह सुलाना चाहिए, जहां की हवा खुली हुई हो। प्रायः देखा जाता है कि जाड़े के दिनों में माताएं बच्चे को अपने हृदय से लिपटा कर सोती हैं; और अपना तथा बच्चे का मुँह रजाई से खूब ढक लेती हैं। इससे भीतर की गन्दी हवा बार बार बच्चे की सांस के साथ भीतर जाती है और उसकी आरोग्यता सदैव खराब रहती है। इसके सिवाय कभी कभी बच्चे का हाथ-पैर दब जाने के कारण उसको कष्ट भी होता है। इसलिए जहां तक सम्भव हो, बच्चे को सदैव अलग पालने पर सुलाना चाहिए। यदि अलग सुलाने में कोई खतरा हो, तो मुँह ढक कर कभी न सुलाना चाहिए। ताज़ी और स्वच्छ वायु सांस के साथ भीतर जाना हर हालत में आवश्यक है।

खेल कूद और हवाख़ोरी—बच्चों को खेलकूद से बड़ी प्रसन्नता होती है; परन्तु उनके खेल के सामान साफ़-स्वच्छ और खिलाने-वाले साथी अथवा दाई अच्छे स्वभाव की हो। बच्चे कभी कभी यों

रते हैं; परन्तु उनके रोने से प्रत्येक समय घबड़ाना न चाहिए।
दे किसी कारण से रोते हों, तो उस कारण के दूर करने का
अवश्य करना चाहिए। शाम-सुबह बच्चोंको खुली हवा में घुमाने
बाहर अवश्य निकालना चाहिए। यदि हो सके, तो बेंत की
र बिठाकर उनको हवाखोरी के लिए हरे-भरे मैदानों में या
ले जाना चाहिए। इससे उनकी तबीयत प्रसन्न होती है; और
बढ़ती है।

चों के दांत—सात-आठ मास की अवस्था होने पर प्रायः बच्चों
निकलने लगते हैं। उस समय कुछ बच्चों के बुखार और
दस्त की बीमारी हो जाया करती है। परन्तु यदि मातायें
से ही बच्चों के खिलाने-पिलाने में अनियमितपन न होने दें, तो
नेकलते समय उनको कोई कष्ट नहीं हो सकता। जो मातायें
त बच्चे के मुँह में दूध ही डाले रहती हैं, अथवा दांत निकलने
ले से ही उनको बहुत सा अन्न खिलाना शुरू कर देती हैं;
अपने तथा बच्चे के कोठे की सफ़ाई की ओर यथोचित ध्यान
तीं, उन्हीं के बच्चों को दांत निकलने के समय उपर्युक्त कष्ट
है। इसलिए दांत निकलते समय, और उसके पहले भी, बच्चों
यमित रूप से दूध पिलाना चाहिए; और यदि दस्त साफ़ न
हो, तो कभी कभी उचित मात्रा में रेंड़ी का तेल पिलाकर कोठे
फ़ करते रहना चाहिए। नारंगी, अंजीर, सेब, सन्तरा, अंगूर
दि फलों का थोड़ा सा रस भी कभी कभी बच्चे को पिलाना
ए। तांबे और जस्ते को मिलाकर उसका तावीज़ बालक के
में बांध देने से भी दांत सहज में निकल आते हैं।

दांत निकल आने के बाद उनकी सफाई प्रति दिन अवश्य चाहिए। बहुत सी माताओं का खयाल होता है कि बच्चे के दांतों की सफाई की कोई आवश्यकता नहीं; क्योंकि ये दांत । दूसरे नवीन दांत निकल आते हैं। परन्तु यह खयाल ठीक न यदि दूध के दांत साफ़ न रखे जायँगे, तो उनमें रोग उत्प जायगा; और यह रोग दांतों की जड़ में पहुँच कर नवीन उग दांतों में भी लग जायगा। इसलिए छोटे बच्चों के दांत भी दिन बड़ी कोमलता के साथ धोकर मुलायम कपड़े से पोंछ चाहिए। दांतों के रोगयुक्त होने के कारण बालकों को पेट के रोग हो जाते हैं; इसलिए बालपन से ही दांतों की स्वच्छता विषय में सावधानी रखने की आवश्यकता है।

चौथा अध्याय

रोगी-सेवा

मनुष्य यदि आहार-विहार इत्यादि के नियमों का पालन क रहे, तो रोग प्रायः उससे दूर ही रहेंगे। फिर भी शरीर धारण कर रोगों से सर्वथा बचना प्रायः असम्भव ही है; क्योंकि "शरी व्याधिमन्दिरम्", शरीर व्याधियों का घर है। बड़े बड़े रोगों

कारण जानना और उनकी चिकित्सा करना तो वैद्यों का ही कार्य है। परन्तु घर के छोटे छोटे रोगों की चिकित्सा करना और बालकों तथा घर के अन्य लोगों की बीमारी में उनकी सेवा-शुश्रूषा करना गृहस्थ स्त्रियों का धर्म है। इसलिए इस विषय में उनको साधारण ज्ञान होना बहुत आवश्यक है। यों तो बालकों और घर के अन्य रोगियों की सेवा-शुश्रूषा करने के लिए विशेष प्रकार की शिक्षा प्राप्त किये हुए मनुष्यों की आवश्यकता रहती है; और जो धनवान् गृहस्थ होते हैं, उनमें उक्त प्रकार की शिक्षा पाई हुई स्त्रियां रख ली जाती हैं; परन्तु साधारण कुटुम्बों में घर की स्त्रियों को ही यह कार्य करना पड़ता है। अतएव उनकी जानकारी के लिए यहां पर कुछ बातें लिखी जाती हैं।

परिचारिका का पद—रोगियों की सेवा करने के लिए आजकल सभ्य देशों में स्त्रियों की ही नियुक्ति की जाती है; और अब हमारे देश में भी यही चाल प्रारम्भ हो गई है। अँगरेजी में ऐसी स्त्रियों को 'नर्स' कहते हैं। बच्चों को दूध पिलाने और खिलाने के लिए जिस प्रकार बड़े घरों में धाय या दाई रखी जाती है, उसी प्रकार घर के लोगों की बीमारी के समय में सेवा-शुश्रूषा करने के लिए नर्स या परिचारिका रखी जाती है। रोगी-परिचर्या की शिक्षा देने के लिए अब हमारे देश में भी जहां-तहां विद्यालय खुल गये हैं, और कहीं कहीं दूसरे विद्यालयों में इस की कक्षाएं खुल गई हैं; परन्तु उनमें आजकल प्रायः जो स्त्रियां शिक्षा पाती रहती हैं, उनमें कुलीन बहुत कम होती हैं; और यही कारण है कि इस उपयोगी कार्य के विषय में जितना आदरभाव लोगों

के मन में होना चाहिए, उतना नहीं होता। कुलीन और सदाचा
स्त्रियों ने अभी तक इस विषय की शिक्षा प्राप्त करने की
ध्यान नहीं दिया है; और इसी कारण इस उपयोगी कार्य का
प्रचार नहीं हो सका है। आशा है कि आगे इस कार्य में उत्तरो
उन्नति होगी।

परिचारिका का कर्त्तव्य—रोगी की सेवा करना एक प्र
की विद्या है; और इसको गुरु से सीखना अत्यन्त आवश्यक
बीमार मनुष्य की सेवा करने में हृदय की कोमलता और कठो
दोनों का समान ही उपयोग है। इसलिए ये दोनों परस्पर-विरु
गुण जिस मनुष्य में नहीं होंगे, उसे इस कार्य में सफलता नहीं मि
सकती। माता, स्त्री, बहन, इत्यादि के हृदय में केवल ममता
हृदय की कोमलता भर होती है; और इसलिए रोगी
जब कष्ट होता है, तब उनका हृदय भी कष्ट से व्याकुल
जाता है। ऐसे मनुष्यों से नर्स या परिचारिका का का
नहीं हो सकता। इसी प्रकार उक्त मनुष्यों के हृदय में जो ममत
होती है, वह ममता यदि किसी परिचारिका के हृदय में न होगी
तो वह परिचारिका, फिर अपने कार्य में चाहे जितनी कुशल क्यों न
हो, उसको भी सफलता नहीं हो सकती। सारांश यह है कि स्त्री
अथवा माता के हृदय का सा प्रेम, उत्तम वैद्य का सा कौशल और
मौक़े मौक़े पर काम देनेवाली धीरता, ये तीनों बातें उत्तम परि-
चारिका में होनी चाहिएं। इसके सिवाय वह सदैव प्रसन्न-वदन
रहे; क्योंकि रोगी का हृदय जिस समय उद्विग्न होता है, उस
समय यदि कोई परिचारिका अपनी रोती सी सूरत ले आकर खड़ी

जायँ, तो रोगी के चित्त को आनन्द नहीं होगा। परिचारिका का प्रसन्न-वदन देख कर रोगी को बहुत कुछ ढाढ़स होगा। रोगी की सेवा करनेवाली परिचारिका को रोगी से इस प्रकार के प्रश्न कभी न करना चाहिए कि जिनसे उसको घबड़ाहट पैदा हो। क्या तुम को अमुक चीज़ चाहिए, क्या तुम को यह चीज़ अच्छी लगती है, अमुक चीज़ खाने से क्या तुम्हारे मुँह की रुचि ठीक हो जायगी, इत्यादि प्रकार के प्रश्न रोगी से कभी न करना चाहिए। हम लोगों में प्रायः यह देखा जाता है कि घर में यदि कोई मनुष्य बीमार हुआ, तो घर की स्त्रियां उससे उपर्युक्त प्रकार के प्रश्न कर करके उसको परेशान कर डालती हैं। यह बात अच्छी नहीं है। अतएव जो पदार्थ रोगी के खाने योग्य हों, उनको तैयार करके उसके सामने लाना चाहिए। फिर उनमें से जो पदार्थ उसको पसन्द होंगे, वह आप ही लेगा। शेष पदार्थ वह छोड़ देगा। इससे यह भी सहज ही में मालूम हो जायगा कि, रोगी की इच्छा क्या है; और उसको कौन सी चीज़ें पसन्द हैं। अनेक वैद्य और डाक्टरों का यह प्रत्यक्ष अनुभव है कि जो रोगी भोजन की अरुचि के कारण बिलकुल दुर्बल हो गये थे, उपर्युक्त रीति से कुछ न कुछ खाने लगे; और अन्त में वे तन्दुरुस्त अच्छे हो गये।

रोगी की चिकित्सा करनेवाला वैद्य या डाक्टर जैसा कहे, उसके अनुसार चलना परिचारिका के लिए अत्यन्त आवश्यक है। "आप कहते हैं, वैसा यदि हम न करें, और ऐसा करें तो क्या होगा—" इत्यादि प्रकार के प्रश्न करना परिचारिका के कर्त्तव्य और अधिकार के बाहर की बात है। कुछ परिचारिकाओं की यह आदत होती

है कि, वैद्य या डाक्टर के चले जाने पर वे उसके विरुद्ध कहकर ऐसा प्रकट करती रहती हैं कि जैसे उनका ज्ञान मव डाक्टर से भी अधिक हो। इसका प्रभाव रोगी बुरा पड़ता है। डाक्टर के बतलाए हुए औषधोपचार में परिचारिका को अपनी ओर से कभी हस्तक्षेप चाहिए।

किसी रोगी का रोग यदि बहुत कठिन जान पड़ता है चारिका को बहुत सावधानी से काम लेना चाहिए; छोटी बातें भी डायरी में नोट कर लेनी चाहिएं; और डाक्टर आने पर उसके सामने उपस्थित करनी चाहिएं। रोगी और उसकी स्थिति में समय समय पर जो परिवर्तन होते उनको लिखकर वैद्य के सामने उपस्थित करने से रोगी पूरा पूरा चित्र वैद्य के सामने आ जाता है; और इससे वह इलाज ठीक ठीक कर सकता है। रोगी के विषय में चि कोई बात यदि वैद्य परिचारिका को बतलावे, तो परिचा चाहिए कि वह कभी उस बात को बाहर न फूटने दे। यहां अपनी चेष्टा से भी यह बात प्रकट न होने दे कि ऐसी ब रोगी के विषय में वैद्य ने कही है। क्योंकि रोगी की दृष्टि स और परिचारिका की चेष्टा की ओर लगी रहती है; और य जरा भी मालूम हो जाता है कि वैद्य या परिचारिका उसके में दुखित है, तो तुरन्त उसकी प्रकृति और भी अधिक गिर है। एक बात और भी है। रोगी और परिचारिका दोनों अ जगह रहते हैं, तब उनमें बातचीत भी स्वाभाविक ही होती

बातों में नियमित रहकर अपने स्वास्थ्य को कायम रखना चाहिए।

रोगी के कमरे का प्रबन्ध—हम लोगों में प्रायः इस बात का विशेष खयाल रखा जाता है कि, रोगी को हवा न लगने पावे; इसीलिए प्रायः रोगी के कमरे की सब खिड़कियां बन्द कर दी जा हैं; परन्तु यह बात ठीक नहीं है। रोगी के कमरे में खुली हवा अव आनी चाहिए। क्योंकि रोगी के कमरे में दूषित वायु बराबर उत्प होती रहती है; और बाहर की ताजी हवा यदि भीतर नहीं आ पाती, तो वही दूषित वायु बार बार रोगी के शरीर में जाती है; औ इससे उसका रोग और भी बढ़ जाता है। हां, इस बात का ध्या अवश्य रखना चाहिए कि खिड़कियों के द्वारा तेज हवा के झोंके आ कर रोगी के शरीर में न टकरावें। इसके लिए खिड़कियों में बारी कपड़े के पर्दे डाल देना काफी है। रोगी के शरीर में ठंडी हव न लगने पावे, इसके लिए उसके शरीर को गरम कपड़े से ढां रखना चाहिए।

रोगी का कमरा साफ़ और सुथरा होना चाहिए। उसमें को किसी प्रकार का सामान, जिससे जगह रुकती हो, न रहना चाहिए। रोगी के कमरे में गीले कपड़े सूखने के लिए डालना अथवा आग जलाकर पथ्य-पानी इत्यादि तैयार करना हानिकारक है।

परिचारिका के लिए विशेष ध्यान रखने योग्य बातें—हम पहिले ही कह चुके हैं कि रोग का निदान और उसकी चिकित्सा करना वैद्यों और डाक्टरों का काम है; पर रोगी की यथोचित रू से सेवा-शुश्रूषा करना घर की स्त्रियों या परिचारिकाओं का ही कार्य

है और कभी कभी तो रोगी का जीवन ओषधि की अपेक्षा सेवा-शुश्रूषा पर ही विशेष निर्भर रहता है। रोगी के लिए यह बड़े सौभाग्य की बात होगी कि उसकी प्यारी पत्नी, माता, बहन अथवा बेटी उसकी सेवा-शुश्रूषा करे। रोगी-सेवा के विषय में तीन बातों पर विशेष ध्यान रखना पड़ता है। रोगी के कमरे और उसके बिछौने की देखभाल, रोग के घटने-बढ़ने की जांच, रोगी को दवा और पथ्य खिलाना-पिलाना तथा उसकी सहायता के लिए सदैव तत्पर रहना।

रोगी के कपड़े और बिछौने इत्यादि समय समय पर बदलते रहना चाहिए। उनकी सफ़ाई का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है। रोगी को कितने बार, कब कब दवा दी गई, उसकी निद्रा, रोग की दशा, और यदि हो सके तो प्रात: और संध्या काल के शरीर का ताप भी एक कागज पर या डायरी में लिख रखना चाहिए। शरीर का ताप थर्मामीटर से नापा जाता है। इस यंत्र को मुँह अथवा कांख में लगाते हैं। पांच मिनट के अन्दर शरीर की गर्मी का पता चल जाता है। यदि थर्मामीटर मुँह में लगाया जाय, तो ओंठ बन्द रहने चाहिएं। यदि कांख में लगाया जाय, तो पसीना पोंछ कर बगल दबा देना चाहिए। शरीर की साधारण गर्मी ९८$\frac{2}{5}$ दर्जे होती है। इससे अधिक हो, तो ज्वर समझना चाहिए। यदि ज्वर १०७ दर्जे से अधिक चढ़ जाय, तो त्रिदोष का भय रहता है।

कितना ही बलवान् मनुष्य क्यों न हो; पर जब वह रोग-ग्रसित हो जाता है, तब वह इतना ही निस्सहाय रहता है, जितने हमारे छोटे छोटे बच्चे। इसलिए उसको भी सेवा-शुश्रूषा करनेवाले की

वैसी ही आवश्यकता रहती है, जैसी छोटे बच्चों को माता की। इस लिए रोगी के साथ परिचारिका को माता का सा बर्ताव करना चाहिए। कभी कभी रोगी के शरीर को गुनगुने पानी से पोंछना पड़ता है। यदि ऐसी आवश्यकता हो, तो एक भींगी हुई तौलिया से रोगी का शरीर धीरे धीरे पोंछ देना चाहिए। ध्यान रहे कि रोगी के गीले शरीर में ठंढी हवा न लगने पावे। पसीना आने पर भी एक अँगोछे से पोंछ देना चाहिए, और यदि उसके कपड़े पसीने से भींग गये हों, तो उनको बदल देना चाहिए।

जब रोगी को पथ्य देना हो, तब उसको सब प्रकार से प्रसन्न-चित्त रखने का प्रयत्न करना चाहिए, क्योंकि उसका चित्त यदि खिन्न रहेगा, तो पथ्य न लगेगा। वैद्य की सलाह से दूध या साबू-दाना अथवा मूँग की दाल का पानी थोड़ी मात्रा में उसे देना चाहिए, जिससे उसको अच्छी निद्रा आवे; और ओषधि में कोई रुकावट न पड़े। यदि रोगी अत्यन्त निर्बलता के कारण स्वयं उठ-बैठ न सकता हो, तो परिचारिका अपने हाथ के सहारे से उसे उठाकर पथ्य-पानी देवे। ओषधि सदैव ठीक समय पर देना चाहिए। खाने-पीने और शरीर में लगाने की भिन्न भिन्न ओषधियाँ बड़ी सावधानी से अलग-अलग रखनी चाहिएँ। अन्यथा भारी ग़लती हो जाने का भय रहता है। परिचारिका को रोगी की सेवा बड़े धीरज के साथ करनी चाहिए; और रोगी को सदैव शीघ्र आराम होने का ढाढ़स देते रहना चाहिए।

अचानक जल जाने पर—घर-गृहस्थी में प्रायः आग और पानी अथवा तेल से जल जाने की पीड़ा स्त्रियों और बच्चों को

उठानी पड़ती है। कभी असावधानी से दियासलाई जलाने के समय, कभी चिराग़ से, कभी दूध गरम करने अथवा उसके उतारने के समय कपड़ों में आग लग जाने अथवा हाथ इत्यादि जल जाने का भय रहता है। कभी गरम घी, तेल अथवा कोई जलती हुई चीज हाथ या पैर पर गर पड़ती है। यदि स्त्रियों की साड़ी अथवा अन्य किसी कपड़े में आग लग जाय, तो एकदम घबड़ा कर किं-कर्त्तव्य-विमूढ़ न बन जाना चाहिए; किन्तु जहाँ पर आग लगे, उस सिरे के हाथ से मसल देना चाहिए, क्योंकि शुरू में आग की लपट बहुत ही कम होती है। यदि कपड़े की लपट फैलने लगे, तो तुरन्त पेट के बल जमीन में लेट जाना चाहिए; और जो स्त्री पास खड़ी हो, वह उस जलनेवाली स्त्री के ऊपर तुरन्त कम्बल या दरी डालकर उसीमें उसको लपेट दे। ऐसा करने से लपट आप ही आप बुझ जायगी। भागने से आग और भी भड़कती है; और पानी डालने से भी जल्दी आग नहीं बुझती।

यदि शरीर का कोई अंग कभी जल जाता है, तो बड़ी पीड़ा और कमजोरी मालूम होती है। ऐसी दशा में बड़ी सावधानी से जले हुए घाव की चिकित्सा करनी चाहिए। यदि घाव में कपड़ा चिपक जाय, तो उसे कैंची से काट देना चाहिए। उस पर मृदु और शीतल ओषधि लगानी चाहिए। तिल का तेल और चूने का पानी मिलाकर उसका फाहा घाव पर रखना चाहिए। बोरिक एसिड और आटा मिलाकर घाव पर छिड़कने से जलन कम हो जाती है। विशेष कमजोरी मालूम होने से गरम दूध पिलाना चाहिए। इससे आराम मालूम होगा।

छठवां खण्ड

घरेलू दवाइयां

पहला अध्याय

बाल-रोग-चिकित्सा

१-बच्चों की घूँटी—हर्रे बड़ी, हल्दी, सोंठ (तीनों चीजें भुनी हुई) काला नमक, बच, जायफल, सब चीजें हुर्सा पर घिसकर मा के दूध में देना—इस घूँटी के देने से बच्चों की आरोग्यता ठीक रहती है।

२-अजीर्ण के दस्त—सोहागा (भून कर), हर्रे छोटी, नमक काला, हींग (भून कर) चारों चीजें मा के दूध में घोल कर देना।

३-मूहाँ—हर्रे बड़ी, इलायची छोटी, कत्था सफेद, जायफल, सब को पानी में घिसकर जिह्वा में लगाना।

४—सर्दी-खांसी—पान-बँगला (कत्था-चूना-सहित) अजवाइन, आधी लौंग कच्ची, आधी पकी, भटकटैया के बैंगने फूल के अन्दर की पीली केसर, अतीस, अदरख (भुनी हुई) सब चीजें पीसकर मा के दूध में पिलाना।

५-आँखों की कुथियाँ—कहुई का खपरा और अफीम पीतल की थाली में पानी के साथ घिसकर लगाना।

६-आँख दुखने आना—पहले दो-तीन दिन कोई दवा नहीं करना। फिर गुआँर का गामा, अफीम, फिटकरी (भुनी हुई),

आम्या हल्दी, पठानी लोध, सबको थोड़ा थोड़ा लेकर गुआर के गाभे के साथ मिला लेना; और फिर एक कटोरी में आग पर पकाना। इसके बाद एक साफ़ कपड़े की पोटली में रख कर यह चोभा आँखों पर फेरना; और उसका थोड़ा थोड़ा रस आंख के अन्दर भी जाने देना। इससे आँख की सुर्खी बहुत जल्द कट जाती है; और आँख आराम हो जाती है।

७-बुखार के बाद की गर्मी दूर करना—हर्रे छोटी १, लौंग १, पीपल छोटी १, तीनों को सबेरे कोरे कुल्हड़ में भिगोना, और दूसरे दिन सुबह, चौबीस घंटे बाद, उनको निकालकर थोड़ा सा काला नमक डालकर ताजे पानी में हुर्सा पर पीस लेना। इतने में तवा चूल्हे पर खूब गरम होता रहे। फिर उस पीसी हुई चटनी को खूब गरम तवे पर छोड़ना; और फदकने देना। फिर उसको निकालकर शहद के साथ चटाना। एक हफ़्ते देते रहने से हड्डी हड्डी की गरमी छूट जाती है। भूख लगने लगती है। रोगी चंगा हो जाता है। इसको अठपहरू बल्का कहते हैं। क्योंकि आठ पहर बराबर कोरे कुल्हड़ में भीगता रहता है।

८-बुखार का बल्का—बेल की पत्ती, तुलसी की पत्ती, नीम की सींके ७, काली मिर्च ढाई दाने, गुर्च, नमक काला, सबको पानी में पतला पीसना, इतने में मिट्टी की एक कुल्हिया आग में खूब तपी हुई तैयार रहे। फिर उस पीसी हुई पतली वस्तुओं को इस तपी हुई कुल्हिया में डाल देना। दवा उबल कर नीचे गिरेगी। इसलिए कुल्हिया को किसी चौड़े बर्तन में रखकर दवा डालनी चाहिए। [illegible] हो जाने पर बच्चे को पिला देना।

९-पसली चलना—देशी नील की वट्टी पानी में घिसकर
ालियों में लगाना; और वनगोभी के पत्ते का रस कम से कम
 तोला, ढाई दाने काली मिर्च के चूर्ण के साथ पिलाना।

१०-दाँत निकलना—सुहागा चौकिया भूनकर शहद में
िकर मसूड़ों में लगाना; और जस्ते तथा तांबे के टुकड़े एक ही
ाथ कपड़े में बाँधकर बच्चे के गले में बाँध देना। बच्चे की मा
का भोजन करे; और बच्चे को दूध अधिक न पिलावे; और अन्न
 जहाँ तक हो सके, बिलकुल न खिलावे।

११-चुन्ने—इस रोग में बालक की गुदा खुजलाती रहती है;
ौर पाखाने में सफ़ेद पतले से कीड़े निकलते हैं। इलाज—गुदा में
ड़ुवा तेल लगाकर ऊपर से रोली लगा दे। (२) कड़ुवा तेल
गाकर चिलम में जली हुई तमाखू की गुल लगा दे। अंडी के
ल का विरेचन कभी-कभी दे दिया करे। बच्चा और बच्चे की मा
ठी और सोंधी चीज़ों से परहेज़ रखे।

[उपर्युक्त ११ नुसखे मेरी धर्मपत्नी श्रीमती लक्ष्मीदेवी के
तलाये हुए हैं; और अनुभव किये हुए हैं।]

आँख का अंजन—चिड़चिड़ा (अपामार्ग या लटजीरा) की
ड़, मसी, (जिसको संस्कृत में काकजंघा कहते हैं) की जड़,
ुत्रवाली स्त्री का दूध (पुत्रीवाली का नहीं), बछड़ेवाली गाय
ा घी—इन चारों चीज़ों को पीतल की थाली में रगड़-रगड़-कर
एकरस कर दो। अंजन तैयार हो जाने पर लोहे की डिब्बी या
ीघे इत्यादि में रख लो। इसके लगाने से माड़ा, फूलो, दृष्टि की
कमज़ोरी, रतौंधी, ढरका, इत्यादि सभी नेत्ररोग आराम होते हैं।

आम्बा हल्दी, पठानी लोध, सबको थोड़ा थोड़ा लेकर गुआंर के
के साथ मिला लेना; और फिर एक कटोरी में आग पर पका
इसके बाद एक साफ़ कपड़े की पोटली में रख कर यह चोभा आं
पर फेरना; और उसका थोड़ा थोड़ा रस आंख के अन्दर भी
देना। इससे आँख की सुर्खी बहुत जल्द कट जाती है; और
आराम हो जाती है।

७-बुखार के बाद की गर्मी दूर करना—हर्रे छोटी १, लं
१, पीपल छोटी १, तीनों को सबेरे कोरे कुल्हड़ में भिगोना, अं
दूसरे दिन सुबह, चौबीस घंटे बाद, उनको निकालकर थोड़ा
काला नमक डालकर ताजे पानी में हुर्सा पर पीस लेना। इ
में तवा चूल्हे पर खूब गरम होता रहे। फिर उस पीसी हुई चट
को खूब गरम तवे पर छोड़ना; और फदकने देना। फिर उस
निकालकर शहद के साथ चटाना। एक हफ़्ते देते रहने से हड्डी
की गरमी छूट जाती है। भूख लगने लगती है। रोगी चंगा हो जा
है। इसको अठपहरू बल्का कहते हैं। क्योंकि आठ पहर बरा
कोरे कुल्हड़ में भीगता रहता है।

८ ... बल्का—बेल की पत्ती, तुलसी की पत्ती, नीम
... मिर्च ढाई दाने, गुर्च, नमक काला, सबको पान
... इतने में मिट्टी की एक कुल्हिया आग में खूब तप
... फिर उस ... पतली वस्तुओं को इस तप
डाल देना। ... कर नीचे गिरेगी। इसलिए
... चौड़े ... दवा डालनी चाहिए।
... ने पर ... देना।

में घोलकर कान में डाले (४) मोटी सीप को कडुए तेल में जलाकर वही तेल कान में डाले (५) नीम की कोंपल का रस शहद में मिला कुनकुना करके डाले (६) सुदर्शन के पत्ते का रस गरम करके डाले (७) अकौड़ा (आक) की जड़ तिल के तेल में जलाकर वही तेल कान में डाले।

संग्रहणी या अजीर्ण के दस्त—आधी छटाक खाने का बढ़िया चूना एक परात में रखो; और उसके ऊपर ढाई सेर पानी धीरे धीरे पतली धार से डालो। चूना घुल जायगा। दो घंटे के बाद उस पानी को निथार ले; और इस निथारे हुए पानी को फिर आध घंटे थिरावे। इसके बाद वह निर्मल पानी एक बोतल में भर ले; और दूध में थोड़ा थोड़ा यही चूने का पानी मिलाकर बालक को पिलाया करे।

कांच निकलना—बालक ही के मूत्र से उसको शौच करावे (२) पुरानी चलनी का चपड़ा जलाकर और पानी में घोलकर उस स्थान पर छिड़क दे (३) कडुवा तेल लगाकर ऊपर से जला हुआ फसोड़ा पीसकर लगा दे (४) आम और जामुन की छाल और पत्ती को पानी में औटाकर उसी पानी से शौच करावे।

गंज और सिर की फुन्सियां—पहले नीम के पत्तों को पानी में औटाकर सिर को धो डाले। फिर यह औषधि लगावे—आधी छटाक गंधक और आधी छटाक चूना—तीन पाव पानी में मिट्टी की हांडी में औटावे। फिर छानकर बोतल में भर ले। इस पानी में कबूतर के पंख को भिगो-भिगोकर सिर के गंज या खाज पर लगावे। दोनों रोग आराम होंगे (२) मक्खियों का बीट (जो घर में अलगनी या छप्पर इत्यादि में जम आता है) एक थाली में पानी में घोले; और

फिर उसी में कपड़े को भिगो भिगो कर सिर में रखे (२) गौ के घी को पानी में धोकर उसमें कबीला, तूतिया, मुर्दा-शंख बराबर बराबर पीसकर मिला ले। इसी घी को गंज पर लगाया करे। (४) पक्की ईंट के टुकड़े को बारीक पीसकर सरसों के तेल में मिलाकर लगाने से सिर की फुन्सियां अच्छी हो जाती हैं; और बाल भी उग आते हैं।

मूहां, या मुँह आना—वंशलोचन, पापड़ी कत्था, छोटी इलायची, तीनों को समान-भाग लेकर बारीक पीसकर जीभ के ऊपर, जहां छाले हों, लगावे (२) गूलर का दूध मा के दूध में मिलाकर पिला देवे (३) शीतलचीनी और पापड़ी कत्था पीसकर शहद में चटावे (४) केले की ओस चटावे (५) कपूर और शीतलचीनी पीसकर लगावे (६) दो रत्ती सुहागा और सात रत्ती गेहूँ का सत पीसकर मुँह के अन्दर लगावे।

पेशाब में चिनग—बबूल के गोंद की चार-पांच डली कपड़े में बांधकर पानी में भिगो दे। फिर उस पानी में मिश्री मिलाकर दिन में चार-पांच बार पिलावे (२) हजरतजहूर पानी में घिसकर पिला दे।

मकड़ी फरना—अनजान में मकड़ी के दब जाने से बालक के बदन में फुन्सियां उठ आती हैं। इसका इलाज—नीबू के रस में चूना पीसकर लगावे (२) अमचुर पीसकर लगावे।

नाभि का पकना—नवजात बालक की नाभि, नालछेदन में असावधानी होने के कारण, कभी कभी पक जाती है, उसका इलाज—[illegible] मरहम कपड़े में लगाकर नाभि पर चिपका दे (२) कडुए

ल अथवा गिरी के तेल में कपड़ा भिगोकर नाभि पर चिपका दे (३) ल्दी, लोध, प्रियंगु का फूल, तीनों को शहद में पीसकर नाभि पर प करे (४) यदि सूजन हो, तो पीली मिट्टी को आग में गरम करके स पर दूध डालकर बफारा दे अथवा (५) कपड़े को आग पर रम कर करके सेंके, तो सूजन जाती रहेगी।

काग लटक आना—यह गर्मी से हो जाता है। बालक दूध ना छोड़ देता है अथवा पीकर तत्काल डाल देता है। रोता बहुत ; पर रोया नहीं जाता। इसका इलाज—चूल्हे की लाल मिट्टी और ली मिर्च पीसकर उँगली पर लगा कर, उँगली के बल से, चतु- ई से, लटका हुआ काग ऊपर को उठा दे। (२) मुलतानी मिट्टी को रके में पीसकर उँगली से लगाकर काग को ऊपर उठा दे। गरम तु बालक को और उसकी माता या धाय को न खाने दे।

आँख दुखना—कड़ुआ तेल बालक के सिर में लगावे, कान में ले; और यदि हो सके, तो एक एक बूंद आखों में भी डाल दे। (२) रसोत का पानी आंख में डाले (३) गुआंर का रस आंख में डाले (४) आँवले और लोध को गौ के घी में भून पानी में पीसकर लगा (५) बकरी के दूध के फाहे आंखों में बांधे (६) नीम की कोंपल सकर उसकी टिकिया ठंढी करके आंखों में बांधे (७) गुलाबजल फिटकरी भूनकर मिला ले; और आंख में डाले.(८) रसोत और टकरी बराबर बराबर और उससे आधी अफीम पानी में पीसकर नकुला करके आंखों के ऊपर-नीचे पलकों पर लेप करे।

खांसी—पोहकरमूल, अतीस, पीपल, काकड़ासिंगी पीसकर द में चटावे (२) वंशलोचन शहद में पीसकर चटावे (३) एक

पुड़िया को गरम करके साम्हर नमक उसमें भून लें; और बालक को दिन में चार-पांच बार चटा दिया करे (४) अनार का बकला और नमक पीसकर चटा दिया करे (५) बहेड़े को भूसल में भूनकर नमक मिलाकर चटावे (६) पान के रस में एक दो रत्ती जायफल घिसकर देवे (७) खांसी, ज्वर और अतीसार साथ ही हों, तो काकड़ासिंगी, पीपल, अतीस, मोथा को पीसकर शहद में चटावे। (८) यदि ज्वर और खांसी साथ हों, तो सुहागा अधभुना और बराबर की काली मिर्च पीसकर गुआंर के रस में चने बराबर गोली बना ले और खिला दिया करे अथवा (९) सरसों को पीसकर शहद में चटा दिया करे।

अतीसार—(१) यदि गर्मी से दस्त आने लगे हों, तो वंशलोचन, छोटी इलायची, मिश्री पीसकर माता के दूध में बालक को पिला दे। (२) दस्तों के साथ आँव आती हो, तो वायविडंग, अजमोद, पीपल महीन पीसकर चावल के धोवन में दे अथवा (३) सोंठ, अतीस, भुनी हींग, मोथा, कुड़ा और चीता इनका चूर्ण गरम पानी में दे (४) यदि दस्तों में खून आता हो, तो पाषाणभेद और सोंठ पानी में घिसकर पिलावे अथवा (५) सफेद जीरा, कुड़े के बीज जल में पीसकर मिश्री के साथ दे (६) मोचरस, मजीठ, धाय के फूल, कमल के फूल, इन सब को पीसकर साठी चावल के माड़ में दे (७) अनार के फलों का छिलका एक छटांक, लौंग और दालचीनी का चूरा आठ आठ मासे लेकर मिट्टी की हांडी में डेढ़ पाव पानी में पन्द्रह मिनट तक मन्दी आंच में उबाल ले। पर हांडी का मुख बन्द रखे। उबल जाने पर उतारकर छान लें; और ठंडा कर ले।

ही काढ़ा बालक को छै माशे और युवा मनुष्य को चार चार ले दिन में तीन-चार वार दे। (८) सौंफ, सोंठ, पोस्ते का छिलका, विला, छोटी हर्र, सफेद जीरा, सब चार चार माशे लेकर भून वे। इसके बाद सब औषधियों को एक साथ थोड़े से घी में भून-र पीस ले; और मिश्री मिलाकर रख छोड़े। दिन में तीन बार है पानी के साथ खिलावे। भोजन हलका करे। गरिष्ट भोजन करे।

मसान—इसमें बालक की पसली चलने लगती है। ज्वर हो ता है। पसलियों में कफ जम जाता है। कभी दस्त हो जाते हैं, भी नहीं होते। इस रोग में दस्त करा देने से तुरन्त आराम मिलता। इसका इलाज—कबीला, चूना, नीला थोथा, बड़ी हर्र, बहेड़े वकला, पापड़ी कत्था, सब को समभाग ले कूट-पीस छान-र गोली बना ले; और घी में मिलाकर बालक की पसलियों लेप करे (२) केंचुआ, पीलू का बीज और लौंग बराबर बराबर र बाजरे के बराबर गोली बना ले। एक गोली नित्य खिला या करे (३) एक कंजे का बीज और एक रत्ती नीला थोथा, दोनों को पीस सरसों के बराबर गोली बनाकर एक-एक गोली उ खिलाया करे (४) एलुआ और जमालगोटा बछिया के मूत्र लोहे से पीसकर मूंग के बराबर गोली बना ले। एक नित्य लाया करे (५) सूखा केंचुआ पानी में पीस एक बूंद बालक मुख में टपका दे (६) अंडी का तेल बालक के पेट पर मलकर ायन के पत्ते गरम कर के बांध दे (७) सेंजिया संखिया, जमाल-टे की मींगी थूहड़ के दूध में पीसकर नाभि पर लेप कर दे (८)

कुल्हिया को गरम करके साम्हर नमक उसमें भून ले; औ
को दिन में चार-पांच बार चटा दिया करे (४) अनार का क्व
नमक पीसकर चटा दिया करे (५) बहेड़े को भूभल में
नमक मिलाकर चटावे (६) पान के रस में एक दो रत्ती
घिसकर देवे (७) खांसी, ज्वर और अतीसार साथ ही
काकड़ासिंगी, पीपल, अतीस, मोथा को पीसकर शहद में
(८) यदि ज्वर और खांसी साथ हों, तो सुहागा अधभुना औ
बर की काली मिर्च पीसकर गुआर के रस में चने बराबर
बना ले और खिला दिया करे अथवा (९) सरसों को पीसक
में चटा दिया करे।

अतीसार—(१) यदि गर्मी से दस्त आने लगे हों, तो वंश
छोटी इलायची, मिश्री पीसकर माता के दूध में बालक को पि
(२) दस्तों के साथ आँव आती हो, तो वायविडंग, अ
पीपल महीन पीसकर चावल के धोवन में दे अथवा (३)
अतीस, भुनी हींग, मोथा, कुड़ा और चीता इनका चूर्ण गरम
में दे (४) यदि दस्तों में खून आता हो, तो पाषाणभेद और
पानी में घिसकर पिलावे अथवा (५) सफेद जीरा, कुड़े
जल में पीसकर मिश्री के साथ दे (६) मोचरस, मजी
फूल, कमल के फूल, इन सब को पीसकर साठी चाव
दे (७) अनार के फल का छिलका एक छटांक, और
का चूरा आठ-आठ माशे लेकर ... की हांडी
में पन्द्रह

कर सुहावा सुहाता सेंक दे—अदरख और लहसुन का रस दो दो तोले लेकर आधी छटाक मीठे तेल में आग पर औंटावे। जब रस जल जाय, तब उतारकर छान ले और शीशी में भर ले।

बालकों के अधिकांश रोग खिलाने-पिलाने की अधिकता, शरीर और वस्त्रों की मलीनता और शुद्ध वायु न मिलने के कारण होते हैं। माताएं भी आहार-विहार में काफी संयम से काम नहीं लेतीं। यदि माता-पिता बालकों की आरोग्यता चाहते हैं, तो आहार-विहार में संयम और शरीर-वस्त्र तथा जल-वायु की स्वच्छता की ओर पूरा पूरा ध्यान रखें।

दूसरा अध्याय

अन्य रोग

बवासीर—गेंदा की पत्ती पाव भर, नीम की पत्ती पाव भर, बकायन की पत्ती पाव भर, हर्र छोटी एक छटाक, नमक काला एक छटाक, सब को पीस-कूट एक में मिला कर गोली बनावे, जो सूखने पर झरबेरी के बेर के समान हों। एक एक गोली प्रतिदिन सुबह बासी पानी के साथ सेवन करे—खूनी और बादी दोनों बवासीर जायें।

[यह नुसखा चतुर्वेदी पंडित द्वारकाप्रसादजी शर्म्मा का अनुभूत है।]

बालक का नाल जिस समय छेदन किया जाय, उसी समय
भर बढ़िया कस्तूरी थोड़े से कोयले में महीन पीसकर बाल
कटे हुए उसी नाल पर लगा दे, तो फिर यह रोग न होगा
शराब को थोड़े से तेल में मिलाकर नसों और पेट पर लेप
(१०) चार-पांच बूंद—अथवा बालक की अवस्था के अनुसा
अधिक बूंद,—शराब के घंटे-घंटे दो-दो घंटे पीछे, दिन में तीन
बार बालक के गले में डालता रहे, तो कंठ में कफ भी फिर
होगा, तो अच्छा हो जायगा। (११) सर्दी होकर गले में कफ
घराता हो, पेट की पीड़ा से बालक रोता हो; और सुरत पड़ा
तो निम्नलिखित घुंटी-मात्रा दे—वैवरा सोंठ का चूर्ण पाव भर,
चक्का आध पाव, पीपल छोटी आध पाव। इन सब को मिट्टी
एक हांडी में भरे। मुख बन्द करके उस पर तीन कपरौटी चढ़ा
फिर हाथ भर लम्बा, हाथ भर चौड़ा और हाथ भर गहरा एक
खोदे; और जंगली कंडे उस गड्ढे में भरकर उसके बीच में ह
रखकर आग लगा दे। जब कंडे जल जावें, तब राख निकाल
फिर भरे और आग लगावे। तीन बार ऐसा ही करे। तीसरी
हांडी को निकालकर सब जली हुई ओषधि सुरचकर निकाल
और एक शीशी में भरकर खूब मजबूत डांट लगाकर रख छोड़े
इस ओषधि की एक चावल भर मात्रा मा के दूध में रोगी बाल
को देवे। यदि रोग का बल विशेष हो, तो एक रत्ती अदरख के र
और छै रत्ती शहद के साथ सुबह-शाम दे। यदि पसली चले, तो
तुलसीदल के चार रत्ती रस में अथवा एक मासा शहद में चाव
भर वह घुंटी-मात्रा दे, और निम्नलिखित तेल को पेट पर लेप

कर सुहावा सुहाता सेंक दे—अदरख और लहसुन का रस दो दो तोले लेकर आधी छटाक मीठे तेल में आग पर औंटावे। जब रस जल जाय, तब उतारकर छान ले और शीशी में भर ले।

बालकों के अधिकांश रोग खिलाने-पिलाने की अधिकता, शरीर और वस्त्रों की मलीनता और शुद्ध वायु न मिलने के कारण होते हैं। माताएं भी आहार-विहार में काफी संयम से काम नहीं लेतीं। यदि माता-पिता बालकों की अरोग्यता चाहते हैं, तो आहार-विहार में संयम और शरीर-वस्त्र तथा जल-वायु की स्वच्छता की ओर पूरा पूरा ध्यान रखें।

दूसरा अध्याय

अन्य रोग

बवासीर—गेंदा की पत्ती पाव भर, नीम की पत्ती पाव भर, बकायन की पत्ती पाव भर, हर्रे छोटी एक छटाक, नमक काला एक छटाक, सब को पीस-कूट एक में मिला कर गोली बनावे, जो सूखने पर झरबेरी के बेर के समान हों। एक एक गोली प्रतिदिन सुबह बासी पानी के साथ सेवन करे—खूनी और बादी दोनों बवासीर जायँ।

[यह नुसखा चतुर्वेदी पंडित द्वारकाप्रसादजी शर्म्मा अनुभूत है।]

पेचिस-मरोड़—रोग की प्रथम अवस्था में तीन तोले रेंड़ी का तेल पाव भर कुन-कुने दूध में थोड़ी सी चीनी और तीन बूँद नीबू का रस डालकर पिलावें। भोजन में सिर्फ मूँग और पुराने चावल की खिचड़ी खाय। दूसरे दिन सोंठ, सौंफ, हर्रे, बेल का गूदा, पोस्ते का डोंड़ा, और काला नोन सब को बारीक पीसकर तवे में भून ले। यह चूर्ण दिन में तीन बार चार चार माशे खावें।

अतीसार या पतले दस्त—अजमोदा, मोचरस, धौ के फूल, अदरख, सब तीन तीन माशे लेकर पीस डाले; और पाव भर गौ के दही का पानी निकालकर उसीमें खिलावे। (२) आम की गुठली, बेल का गूदा, दोनों का काढ़ा बनाकर शहद डालकर पिलावे (३) अफीम और केसर आधी रत्ती के बराबर शहद के साथ सेवन करावे (४) जायफल, अफीम और छुहारे को पान के रस में घोंटकर छोटी छोटी गोली बना ले, और गौ के मठे के साथ सेवन करे।

अमृतधारा—कपूर छै माशे, पीपरमेंट छै माशे, अजवाइन का सत छै माशे—तीनों को एक शीशी में डालकर हिलावे। गलकर एक अर्क बन जायगा। यह अनुपान-भेद से अनेक रोगों में चलता है। दो बूँद पानी में डालकर पी लेने से अजीर्ण और पेट का भारी-पन दूर होता है। एक बूँद माथे पर मलने और आँख में छोड़ने से सिर-दर्द दूर होता है। आँख ठंढी और साफ होती है। बताशे में डालकर खाने से बुखार अच्छा होता है।

पेशाब का रुकना—हर्रे, बहेड़ा, आँवला, सेंधा नमक, ककड़ी के बीजों का मगज, सब को समान-भाग लेकर चूर्ण बनावे। तीन तीन माशे कुनकुने पानी के साथ दो-तीन बार सेवन करे (२) हजरत-

बहुर पत्थर को पानी में पीसकर पिलावे (३) ढाक के फूल पानी में पीसकर मिश्री डालकर पिलावे।

फोड़े की पुलटिस—गेहूँ का आटा, प्याज, नमक, तीनों को पानी में बारीक पीसकर आग पर गरम करके फोड़े पर बांध दे। दर्द एकदम बन्द हो जायगा, और फोड़ा तीन-चार घंटे में फूटकर बह जायगा। (२) चलमों आधी कची और आधी पकी, थोड़ा थोड़ा दूध डालकर, खूब बारीक पीस ले; और आग पर पकाकर गुनीगुनी फोड़े पर बांध दे।

घाव का मरहम—राल छै माशे, कपूर का रस छै माशे, गुलाब का तेल दो माशे, इन तीनों को भली भाँति एक में मिला ले। फिर घाव को नीम के औंटे हुए पानी से धोकर यह मरहम लगा दे (२) पुराना चूना (जो मकानों में जोड़ के काम में आता है)—जितना ही अधिक पुराना हो—१०, २०, ५० वर्ष तक का—बारीक पीस कर त्रिफला के काढ़े में धोवे। फिर उसको सौ बार धुले हुए घृत या मक्खन में मिला ले। इस मरहम के लगाने से, कैसा ही घाव हो, अवश्य आराम होगा।

फोड़े की दवा – पथरचटा (जो विशेष कर बरसात में अधिक होता है; और जिसको कहीं कहीं "विषखपरा" भी कहते हैं) की पत्ती को पीसकर अंडी के तेल में पका लेवे, और उसी को फोड़े पर बांध देवे। इससे फोड़ा फूट भी जाता है, और फूटने के बाद बांधते रहने से घाव भी भर जाता है।

गँसहरी या विषहरी—हाथ-पैर की उँगली की गांठ पर जो फोड़ा निकलता है, वह बहुत कष्टदायक होता है। इसके लिए:

लिखित दवा अनुभूत और बहुत उत्तम है—बिनौला, मनुष्य के बाल (औरतें कंघी करते समय जो बाल टूटते हैं, उनको कहीं रख देती हैं, उन्हीं को ले सकते हैं।) काले तिल, इन तीनों को गोमूत्र में खूब रगड़ कर बारीक पीस ले; और आग पर गरम करके गँसहरी पर बाँध दे। गुनगुना बाँधते ही पीड़ा चली जायगी। इसी दवा से गँसहरी का फोड़ा फूट भी जाता है; और कई बार बाँधने से बिलकुल अच्छा हो जाता है।

रोहे—नीलाथोथा एक तोला, फिटकरी एक तोला, शोरा चार तोला, कपूर तीन माशा—कपूर को छोड़ कर बाक़ी सब चीज़ें पीसकर चीनी के एक बर्त्तन में आग पर चढ़ावे। जब सब चीज़ें पिघल जाँय, तब उसमें कपूर मिलाकर साँचे में ढालकर सलाइयाँ बना ले। इसी सलाई को आँख की पलक को उलटकर फेरना चाहिए। जब तक रोहे अच्छे न हो जाँय, दिन में एक बार सुबह सलाई फेरते रहना चाहिए।

दाँत और मसूड़ों का दर्द—वायबिडंग चिलम में भर कर पीवे। इसके धुएं से डाढ़ का दर्द अच्छा हो जायगा, और यदि कीड़े होंगे, तो मर जाँयगे (२) फिटकरी के पानी से कुल्ला करे (३) तेजबल (पंसारी के यहां मिलता है) को कूट-पीस-कर उसी का मंजन करे; और कुनकुने पानी से कुल्ला करे (४) पीपल और बबूल को उबालकर उसके पानी से कुल्ला करे (५) लौंग और दालचीनी के तेल का फाहा लगावे।

जल जाना—इमली की छाल को जला कर गौ के घी में मिला कर लगावे (२) जले हुए अंग को उसी समय आग पर सेंक दे, देशी बूरा (खांड) मल दे, तो छाला नहीं पड़ेगा। (३) यदि

घाव हो गया हो, तो कड़ुवे तेल को चुपड़ कर ऊपर से पत्थर का कोयला खूब बारीक पीस कर कपड़-छान करके बुरक दे (४) चूने के पानी में कड़ुवा तेल डाल कर खूब हिलावे। हिलाते हिलाते जब गाढ़ा हो जाय, तब रुई के फाहे से उसको जले हुए स्थान पर लगावे। यह दवा खाज के लिए भी उपयोगी है।

रतौंधी—गौ का ताजा घी, मिश्री और मिर्च प्रति दिन प्रातःकाल सेवन करे (२) चने का सूखा हुआ साग रांधकर खावे (३) हुक्के की कीट (जो नैचे में जम जाती है) अथवा देशी स्याही का अंजन आंखों में लगावे (४) पान के रस के तीन-चार बून्द आंखों में डाल कर पीछे से साफ पानी से धो डाले। (५) काली मिर्च का ऊपरी छिलका निकाल कर तुलसीपत्र के रस में घोट डाले; और एक एक रत्ती की गोली बनाकर इसी को शहद में घिस कर शाम को अंजन की तरह लगा लिया करे। तीन दिन में रतौंधी जाय।

सिरदर्द और आधासीसी—एक छटाक छोटी पीपल, एक छटाक सेंधा नोन, दोनों को कूट-पीस कपड़-छान करके आक के दूध की तीन भावना देकर सुखा कर शीशी में रख छोड़े। इसकी एक चुटकी दोनों नासिका-छिद्रों से खूब जोर से सूंघ कर ऊपर मस्तक में पहुँचावे। दस-बीस छींक आकर दर्द अच्छा हो जायगा। (२) केले का रस एक तोला, घी एक तोला, काली मिर्च पांच दाना, सब को एकत्र पीस कर मस्तक में लगाने तथा नाक से सुँघाने से सिरदर्द दूर हो जाता है। पीनस के रोगी को भी यह दवा लाभदायक है।

लू लगना—कच्चे आमों को कंडे की आग में भूनकर पानी में उसका गूदा निकाल कर पना बनावे। यही पना रोगी को पिलावे और शरीर में भी लगावे।

नहरुवा—छै माशे क़लई (दीवालों पर सफेदी करने का चूना) पाव भर दही में मिलाकर प्रातःकाल सात बजे और इसी तरह ग्यारह बजे दोपहर को, दिन में दो बार, खावे। बारह बजे कनिक की रोटी दही या खांड के साथ खावे। नमक, मिर्च, घी, दूध इत्यादि कुछ न खाय। एक सप्ताह में भयंकर नहरुवा भी जाय।

रक्तशुद्धि का काढ़ा—साठ भाग अनन्तमूल सूखा हुआ, पचीस भाग चन्दन का बुरादा और पन्द्रह भाग मुलहटी, तीनों को कूटपीस कर उससे बत्तीसगुना पानी डालो। फिर इसको दो घंटे तक भीगने दो। इसके बाद मन्द आंच पर पका कर सोलहवां भाग रखो। फिर उसको छान कर बोतल में रख लो। शाम-सुबह भोजन के एक घंटे पहले दो दो चम्मच पी लिया करे, तो रक्त शुद्ध हो। थोड़ी सी देशी खांड़ मिलाकर रखने से यह काढ़ा बहुत दिन तक खराब नहीं होगा।

खांसी—काली मिर्च एक तोला, पीपल एक तोला, जवाखार आधा तोला, अनार का छिलका दो तोला, सब को कूटपीस कपड़-छान करके आठ तोले पुराने गुड़ में तीन तीन माशे की गोलियां बना ले। इसी गोली को मुख में रखकर धीरे धीरे रस लिया करे। सब प्रकार की खांसी और मामूली श्वास भी जाय।

कामला—अनन्तमूल की जड़ की छाल दो माशे, काली मिर्च ग्यारह दाने, ढाई तोले पानी में पीसकर सात दिन पिलाने से आंख

का और शरीर का पीलापन दूर हो जाता है; और कामला रोग से पैदा होनेवाली अरुचि और ज्वर भी दूर होता है (२) कड़ुई नीम की छाल तीन तोला, पोदीना एक तोला, कालीमिर्च तीन माशे, सब को सिल पर बारीक पीस पाव भर पानी में छान शहद मिला कर दिन में चार बार पीवे। यदि बीमारी पुरानी हो, तो सिर्फ दूध-रोटी देवे। नमक, मिर्च, तेल, खटाई, गुड़ इत्यादि बिलकुल न देवे। यदि बीमारी साधारण हो, तो उपर्युक्त अपथ्य वस्तुओं को छोड़कर सादा भोजन देवे।

कासश्वास—शंखभस्म एक माशा, पीपल तीन माशे, हर्र तीन माशे, बहेड़ा चार माशे, अडूसे की जड़ का छिलका पांच माशे, भारंगी छै माशे, कत्था इक्कीस माशे, सब को कूटपीस कपड़छान करके बबूल की छाल के काढ़े की इक्कीस भावना दे खरल कर चने बराबर गोली बनावे। इसको शहद के साथ सेवन करने से सब प्रकार की खांसी, श्वास, और क्षय भी दूर हो।

दाद—काली मिर्च चार तोले, गंधक, नीलाथोथा, पारा, फिटकरी, चौकिया सोहागा, ये पांचों औषधियां दो दो तोले—सब को खूब बारीक कूटपीस कपड़छान करके नीबू के रस में तीन दिन खरल करे; और फिर झरबेरी के बेर के समान गोली बना ले। दाद को साबुन से धोकर आधी गोली निम्बू के रस में घिस कर लगावे, दाद जड़ से जाय। खाज भी जाय। (२) चौकिया सुहागा नीलाथोथा, राल, गंधक, सबको समभाग लेकर बारीक पीस ले; और तिली के तेल में मिलाकर शीशी में रख छोड़े। इसीको रात के समय दाद को खुजला कर लगाया करे।

खाज—गंधक दस तोला, खड़िया चूना बीस तोला, दोनों का महीन चूर्ण करके क़लई के एक बर्तन में तीन सेर जल में मन्द अग्नि में धीरे धीरे पकावे। जब डेढ़ सेर जल रह जाय, तब आग से उतार कर बारह घंटे रखा रहने दे। जब पात्र के नीचे गंधक और चूना जम जावे, तब उस निर्मल जल को धीरे धीरे बोतल में थिराकर निकाल ले। इसी जल को खुजला कर लगावे तो तीन-चार दिन में सब प्रकार की खाज दूर हो। (२) गंधक नैनियां आधा तोला, सेंदुर आधा तोला, पारा तीन माशा, तूतिया डेढ़ माशा, काली मिर्च तीन माशा। पहले पारे और गन्धक को घोटकर कज्जली कर ले। फिर सब को घोट कर एक में मिलावे। इसके बाद कुल दवा के तीन भाग कर ले। एक भाग कड़ू तेल में मिला कर खाज में लगावे। पहले दिन खुजली उभड़ेगी; और तीन दिन में बिलकुल जाती रहेगी।

श्वास के फकीरी नुसखे—अदरख सेर भर या आध सेर छील कर टुकड़े टुकड़े करके एक हंडिया में भर दे, और उसके ऊपर शहद असली इतना भरे कि अदरख डूब जाय। फिर हंडिया का मुँह बन्द कर के ज़मीन में गाड़ दे; और उसी के ऊपर आग जलाया करे। अथवा जाड़े में जहां तापने इत्यादि का अलाव हो, उसी जगह हंडिया को गाड़ दे। कुछ दिन के बाद उस में से खुशबू उठने लगेगी। तब हंडिया को निकाल कर उसी दवा (शहद-मिश्रित अदरख) को प्रति दिन सुबह-शाम सेवन करे। (२) सेर आध-सेर मूले (खूब मोटी मूली की जड़, जिसको 'मूरा' कहते हैं) लेकर उनको चीर कर टुकड़े टुकड़े करके एक हँडिया

में भर दे; और उसी में बराबर भाग खारा नमक डाल दे; फिर हंडिया का मुँह बन्द करके शाम को दहकते हुए भाड़ में भड़भूंजे से गड़वा दे; और सुबह हंडिया को निकाले। बस, वही खारा नमक-मिश्रित मूली के टुकड़े सुबह-शाम थोड़े थोड़े खाने से श्वास का रोग जाता रहेगा। ये दोनों नुसखे साधुओं के बतलाए हुए हैं।

चोट—(१) हल्दी और चूना पानी में पीसकर गरम करके लगा दे (२) चूना और शहद एक में मिला कर लगा दे (३) यदि बहुत गहरी भीतरी चोट हो, तो अम्बा हल्दी, प्याज और चोटखार कड़ुवे तेल में पका कर पोटली बना कर सेंके; और इसी को चोट पर लगावे (४) अफीम, कड़ू तेल और प्याज एक ही में पका कर इसी तेल की मालिश करे।

प्लेगरक्षक गोली—नीम की पत्ती दो तोला, सोंठ एक तोला, काली मिर्च एक तोला, छोटी पीपल एक तोला, सेंधा नमक एक तोला, काला नमक एक तोला, सफेद जीरा एक तोला, स्याह जीरा एक तोला, हींग भूनी हुई छै माशे—सब को पीस कर नींबू के रस में झरबेर समान गोली बना कर छाया में सुखा ले। प्लेग के दिनों में शाम-सुबह एक एक गोली पानी के साथ खा लिया करे।

प्लेगरक्षक हवन-सामग्री—हींग, मुसली सफेद, कत्था, पित्त-पापड़ा, कचूरकचरी, नकछिकनी, गुर्च, नागकेसर, दालचीनी, सौंफ, मुनक्का, गोंद, इलायची छोटी, पोहकरमूल, गोखुरू, कौंच के बीज, बादाम, तालीसपत्र, बालछड़, लालचन्दन, चावल, मूंग, जटामासी, तुलसी के बीज, बच, मालकांगनी, अतीस, जव, हल्दी,

दारुहल्दी, मजीठ, कौड़ी, सीप, शंख का चूरा, जायफल, भोजपत्र, अगर, तगर, चित्रक, पिपरामूल, खस, पानड़ी, नागरमोथा, लोबान, गूगल, लौंग, शक्कर, कपूर, केसर, घी—इन सब चीज़ों को ले कर एक में मिला कूट कर रख छोड़े; और सुबह-शाम हवन कर के घर के प्रत्येक भाग में हवनकुंड को रख कर उसका धुआं फैलने दे। प्लेग के जन्तु नष्ट हो जायँगे।

आंख दुखने पर—एक-दो नुसखे बालकों और स्त्रियों की चिकित्सा में लिखे जा चुके हैं। यहाँ पर एक और लिखा जाता है। एक छटाक गुलाब के अर्क में चार रत्ती गुलाबी फिटकरी और दो रत्ती तूतिया पीस कर मिलावे; और एक आसमानी रंग की शीशी में भर कर रख छोड़े। दिन में तीन बार दो दो बूंद आंखों में छोड़ दिया करे।

बीसों प्रकार के प्रमेह—हरी गुर्च (गिलोय) का स्वरस एक तोला, शहद दो तोला, दोनों को मिला कर सुबह-शाम सेवन करने से सब प्रकार के प्रमेह दूर होते हैं। पर आहार-विहार में संयम रखना चाहिए।

नाक के रोग—(१) यदि नाक से खून गिरता हो, तो गौ का ताज़ा घी प्रति दिन सुबह नाक से सूंघते रहे (२) अनार के फूल का रस और सफ़ेद दूब का रस दोनों को मिला कर दिन में दो तीन बार सूंघे (३) फिटकरी का पानी नाक में सूंघे (४) पीनस या नाक में कीड़े पड़ गये हों, तो—सिंगार (चांदनी मिट्टी) को ले कर उसके ढेले कूट डाले। फिर रोगी के मुख और नथुनों पर पतला महीन कपड़ा ढीला कर के डाल दे; और फिर चौथा हिस्सा

र उस की नाक के नीचे खूब पिंडोर रख दे; और आंख मिचवा र उसके मस्तक को पिंडोर में ढक कर ऊपर से पिंडोर पर धीरे रे पानी डाले। जब सारा पिंडोर तर हो जाय, तब पानी डालना न्द कर दे; पर रोगी को थोड़ी देर उसी प्रकार औंधा लेटा रहने । ज्यों ज्यों पिंडोर की सोंधी महक नाक के छिद्रों से मस्तक में ायगी, त्यों त्यों कीड़े बाहर निकलते आवेंगे। तीन-चार दिन ना ही करते रहने से सब कीड़े निकल जायँगे।

ज्वर—तुलसीपत्र का रस एक तोला और काली मिर्च का र्ण तीन माशे, दोनों को मिला कर सेवन करने से सब प्रकार के र दूर होते हैं। परन्तु खानपान में परहेज और पेट को हलका खना आवश्यक है।

मुँहासे—गोरोचन और काली मिर्च शीतल जल में पीस कर ह पर लेप कर दिया करे, तो सात दिन में मुख की मुंई, मुहांसे ौर फुंसियां दूर हों।

तीसरा अध्याय

विष और विषैले जन्तु

साँप—(१) जिस समय सांप काटे, तुरन्त मरीज को आध सेर तीन पाव घी पिला दे। क़ै हो कर विष का असर निकल जायगा। (२) एक छटांक पीने की तम्बाकू घोलकर पिलावे। क़ै हो कर विष का प्रभाव मिट जायगा (३) तीन मासे नौसादार पानी में घोल-कर पिलावे; और पांच मिनट के बाद चूना और नौसादर छै छै मासे पीस कर थोड़ी थोड़ी देर में सुँघावे। अथवा इसी दवा को नाक के दोनों छेदों में भर कर नाक बन्द कर दे। बेहोश रोगी को भी होश आ जायगा। जब तक नाक बन्द रक्खे, रोगी के हाथ-पांव पकड़े रहे (४) मोर के अंडों में छोटे छोटे छेद कर के काली मिर्चें भर दे; और फिर छेदों को मोम से बन्द कर दे। काली मिर्चें अंडों के रस को चूस कर फूल जायँगी; और अंडे फूट जायँगे। इसके बाद उन मिर्चों और अन्डों के छिकलों को साया में सुखाकर डिब्बी में बन्द कर के रख छोड़े; और जब किसी को सांप काटे, आध सेर केले के डंठल के पानी में १४ मिर्चे पीस कर पिला देवे। विष उतर जायगा। (५) केले के वृक्ष के भीतर का गूदा कूट कर रस निचोड़ लेवे; और आध सेर रस सांप काटे मनुष्य को पिला देवे। इससे भी जहर उतर जाता है। (६) गांजा

पीनेवालों की चिलम में एक प्रकार की काली कड़ी पपड़ी सी जम जाती है।" इसको पत्थर पर बारीक पीसकर पानी में घोल लें। फिर जिस स्थान पर सांप ने काटा हो, उससे ऊपर की ओर उस्तरे इत्यादि किसी तेज औजार से काटकर छोटा सा घाव कर दे, जिससे लाल खून निकल आवे; और वहीं पर उपर्युक्त मटीले पानी का घोल खूब मले। इसी प्रकार चार-पांच बार काट कर घाव करने पड़ते हैं, क्योंकि जहर के मारे खून काला पड़ जाता है। यदि कई बार काटने पर भी लाल खून न निकले, तो आंख की पलकों को उलट कर वहीं उपर्युक्त घुली हुई दवा लगानी चाहिए (७) पांच तोला खाने की तम्बाकू पीस कर दस तोले पानी में खूब घोल ले, और फिर यही तम्बाकू का पानी रोगी को पिला दे। यदि रोगी अचेत हो, तो यह पानी उसके गले में डालकर पेट में पहुँचा दे। यदि दांती बँध गई हो, तो नाक के छेदों से डालकर पेट में पहुँचा दे। पानी पेट में जाने के पांच मिनट बाद वमन शुरू हो जायगा; और ज्यों ज्यों वमन होता जायगा, विष उतरता जायगा। एक घंटे में रोगी अच्छा हो जायगा। (८) सेर भर गोमूत्र में पाव भर गोबर मिलाकर कपड़े से छानकर पिला दे। दस्त या कै होकर विष निकल जायगा। जहां पर सांप ने काटा हो, वहां पर, थोड़ा सा खून निकाल कर, गोबर और गोमूत्र की पुल्टिस बांध देने से भी जहर उतर जायगा (९) सफेद कनेर की जड़ की छाल और सात काली मिर्चें बारह तोले पानी में पीस कर शीशी में भर ले। फिर एक एक घंटे में, शीशी को खूब हिला-हिलाकर, एक एक तोले पिलावे। यदि मुख बन्द हो गया हो, तो चमचे से पिलावे। चार घंटे में आराम

पानी में घिसकर लगा दे (९) दियासलाई की कई सीकों का मसाला पानी में घिस कर लगावे (१०) पुरानी खाल को जलाकर लगा दे (११) एक माशा चूना पानी में मिलाकर सुँघा दे। (१२) शहद और घी बराबर बराबर मिला कर लगा दे।

बर्रे—(१) चार-पांच दियासलाइयों को पानी में भिगोकर काटे हुए स्थान पर रगड़ दे (२) नौसादर और चूना मिलाकर मल दे (३) गेंदे की पत्ती मल दे (४) सन के कागज को पानी में भिगोकर काटे हुए स्थान पर रख दे (५) शहद और घी समभाग मिलाकर लगा दें।

कुत्ता—(१) लाल मिर्च पीसकर घाव में भर दे (२) कुत्ते की विष्ठा जलाकर भर दे (३) कुचला पीस कर लगा दे और एक एक रत्ती सात दिन तक कुचला सेवन करे (४) चिड़चिड़े की जड़ पीस कर शहद में चटावे (५) गुवांर के पट्ठे को एक ओर से छीलकर उसके ऊपर सेंधा नोन बारीक पीसकर बुरक दे; और जिस स्थान पर कुत्ते ने काटा हो, वहीं बांध दे। दो-तीन दिन में आराम हो जायगा (६) यदि पागल कुत्ते ने काटा हो, तो यह इलाज करे—केले की एक पकी हुई फली को लेकर उसके बराबर बराबर तीन टुकड़े करे। उसमें सिंह की खाल (उसके बाल बिलकुल साफ कर के) एक एक रत्ती भर कर एक एक घंटे पीछे खिलावे।

अफीम का विष—(१) हींग को पानी में घोल कर पिला दे (२) प्याज का रस सुँघावे (३) रीठे का जल पिलावे (४) फिटकरी का चूर्ण और बिनौले का सत मिलाकर खिलावे (५) चौकिया सुहागा घी में पीस कर पिलावे (६) नारी का साग (जो जंगली तालाबों में ज्यादा होता है) खिलावे अथवा उसके पत्तों का रस निकाल कर

पिलावे (७) अंडी और नमक समभाग घोट कर पिलावे (८) चौ
अथवा अरहर के पत्तों का रस पिलावे (९) अफीम के नशेवाले
सोने न दे। टहलाता रहे।

संखिया का विष—(१) गूलर के पत्तों का रस अथवा गूल
का दूध पिलावे (२) गूलर की छाल औटा कर पिलावे (३) कत
घोल कर पिला दे।

सींगिया का विष—नारंगी का रस पिलाने से उतर जाता है

धतूरे का विष—(१) अदरख का रस पिलावे (२) बैंगन
फल, पत्ते अथवा जड़ को पानी में घोटकर पिला दे (३) निबौरी
(नीम का फल) अथवा उसकी मींग को पानी में घोट कर पिला दे
(४) चौराई की जड़ अथवा गुर्चे पानी में घोटकर पिला दे (५) कपास
के फल, फूल, पत्ते, डंठल—सब को पानी में घोट कर पिला दे।

भङ्ग का विष—जिसको भंग का नशा अधिक चढ़ गया हो,
उसको इमली का पत्ता पिला दे (२) अरहर की दाल को उबाल कर
उसका पानी पिला दे।

चौथा अध्याय

स्त्री-रोग-चिकित्सा

प्रसूत—बच्चा पैदा होने पर यह रोग प्रायः सौर में ही स्त्रियों को हो जाता है। इसका इलाज—ढाई तोले गोखरू कुचलकर आध सेर पानी में औंटावे। जब छटाक भर रह जावे, तब छटाक भर बकरी का दूध मिलाकर सात दिन तक शाम-सुबह पीवे। ठंडी चीज़ों का भोजन और ठंडी हवा से बची रहे। इस रोग में सुहाग-सोंठ, विषगर्भ तैल और मरीच्यादि तैल बहुत गुणदायक है। इनके बनाने की विधि क्रमशः नीचे लिखी जाती है:—

सुहाग सोंठ—बैतरा सोंठ पाव भर लेकर कूट-छान-कर रख ले। फिर डेढ़ सेर गौ के दूध को औंटावे। जब आधा रह जावे, तब सोंठ का चूर्ण डालकर चलाता रहे। जब खोवा हो जावे, तब पाव भर गौ का घी डालकर खोवा भून ले। भुन जाने पर उसको थाली में निकाल ले। अब एक सेर बूरे की चाशनी तैयार करे। जब तीन तार चाशनी में आने लगें, तब वह खोवा उसमें डाल दे; और यह मसाला उसमें मिलावे—केसर दै मासे, कस्तूरी डेढ़ मासे, भीमसेनी कपूर तीन मासे, पिस्ता चार तोले, बादाम की मींगी आठ तोले, सबको मिला कर लड्डू बना ले; और एक तोला प्रति दिन गरम दूध के साथ सेवन करे।

विषगर्भ तैल—धतूरे की जड़, निर्गुंडी, कड़वी तूंबी की

जड़, एरंड की जड़, असगन्ध, पमार, चित्रक, सहँजने की ज
कागलहरी, करियारी की जड़, नीम की छाल, बकायन की छ
दशमूल, शतावरी, चिरपोटन, गौरीसर, विदारीकन्द, थूहर
पत्ता, आक का पत्ता, सनाय, दोनों कनेरों की छाल, चिड़चिड़ा
अपामार्ग, सीप। इन सबको तीन तीन टके भर ले। इन्हीं
बराबर काले तिल का तेल ले। इतना ही अंडी का तेल ले। अ
इनसे चौगुना पानी डाले। फिर सब औषधों को कूटकर उस ते
और पानी में डालकर मन्द मन्द आँच में पकावे। पकते-पक
जब औषधें और पानी जल जाय, केवल तेल मात्र रह जाय, त
उतार ले। फिर इसमें सोंठ, मिर्च, पीपल, असगन्ध, रास्ना, कू
नागरमोथा, वच, देवदारु, इन्द्रयव, जवाखार, पाँचों नोन, नील
थोथा, कायफल, पाढ़, भारंगी, नौसादर, गन्धक, पुष्करमूल, शिला
जीत और हरताल—ये सब औषधें धेले धेले भर ले और सिंगीमुहर
एक टके भर ले। फिर सबको महीन कूट-पीस कपड़छान कर के
तेल में मिला ले। इस तेल को शरीर में मर्दन करने से बात के
सब रोग दूर होते हैं। शरीर के सब प्रकार के दर्द, सूजन,
हड़फूटन, कर्णशूल, गंडमाला भी दूर होता है।

मरीच्यादि तैल—काली मिर्च, निसोत, दारचूर्णी, आक का
दूध, गोबर का रस, देवदारु, दोनों हल्दी, छड़, कूट, रक्तचन्दन,
इन्द्रायन की जड़, कलौंजी, हरताल, मैनसिल, कनेर की जड़, चित्रक,
कलिहारी की जड़, नागरमोथा, बायविडंग, पमार, सिरस की जड़,
कुड़े की छाल, नीम की छाल, सत्योंप की छाल, गिलोय, थूहर का
दूध, किरमाला की गिरी, खैरसार, बावची, बच, मालकाँगनी, इन

वको दो दो टके भर ले। सिंगीमुहरा चार टके भर, कड़ुआ तेल ार सेर, गोमूत्र सोलह सेर ले। फिर इन सबको एक में करके न्द मन्द आँच में पकावे। जब गोमूत्र इत्यादि सब ओषधियाँ ल जावें, तेल मात्र रह जावे, तब उतारकर छान ले। इस तेल ं मर्दन से यौवन का विकास होता है। वायु के सब रोग समूल ष्ट होते हैं।

प्रसूत के अन्य नुसखे—एक माशे लोहबान का सत, और ो रत्ती कस्तूरी मिलाकर सात गोली बनावे। एक गोली प्रति दिन ुबह निन्ने-मुँह खावे (२) बीर-बहूटियों को पकड़कर एक डिबिया ं बन्द कर दे, और उसमें चावल डाल दे। महीने-दो-महीने रखी हने दे। जब बीरबहूटी मर जावें, तब उन चावलों में से एक ावल नित्य खा लिया करे। (३) प्रसूति-ज्वर में दशमूल का ाढ़ा—शालपर्णी, पृष्टिपर्णी, दोनों कटैया (कटेली), गोखरू, बेल ी गिरी, अरणी, अरलू, पाढ़, कुमेर (खँमारी) पीरल, सब के म-भाग लेकर काढ़ा बनावे, अथवा (४) अजमोद, जीरा, वंश-ोचन, खैरसार, विजयसार, सौंफ, धनियाँ, मोचरस, इन सबको रावर बराबर लेकर उसमें से दो तोले की मात्रा को आध सेर ानी में औटावे। जब छटाक भर रह जावे, तब छानकर पिला ें। दश दिन तक पिलाते रहे।

गर्भिणी का ज्वर—गर्भावस्था में यदि स्त्री को ज्वर आ जावे, ो रक्तचन्दन, दारवा, गौरीसर, खस, मुलहटी, महुआ, धनियाँ ाबाला और मिश्री। सबको सम-भाग ले काढ़ा करके सात दिन पिलावे, तो ज्वर जाय (२) मुलहटी, लाल चन्दन, खस, गौरीसर,

कमल की जड़, सब के छै छै माशे ले काढ़ा करके मिश्री और शहद मिलाकर पिलावे।

गर्भिणी के लिए हलका जुलाब—(१) दो तोला साफ अंडी का तेल पाव भर कुनकुने दूध में डालकर पीवे (२) मुनक्का दो तोला गुलाब के फूल एक तोला, अंजीर दो तोला, सब को पीसकर चटनी बनाकर रख छोड़े और आवश्यकता होने पर सोते समय खा लिया करे (३) सुपारी, हर्र बड़ी का छिकला, बबूल की कोंपल, तीनों एक एक तोला लेकर तीन पाव पानी में औंटावे। जब छटाक भर रह जावे, तब उतार ले। जितने दस्त लाने हों, उतने ही बार छानकर इस काढ़े को पीवे, जितने बार काढ़ा कपड़े से छाना जायगा, उतने ही दस्त आवेंगे। अधिक नहीं।

गर्भिणी को वमन—यह प्रारम्भ के महीनों में प्रायः स्त्रियों को हुआ करता है। इलाज—गेरू को आग में तपाकर पानी में बुझा लेवे; और इसी पानी को पिया करे (२) कपूरकचरी को पीसकर मूंग के बराबर गोली बनावे, और यही गोली मुँह में डाल लिया करे। (३) बटवृक्ष की डांठी जलाकर उसकी भस्म शहद में चाटे।

प्रसव-कष्ट—अंडी का तेल नाभि पर मले (२) कुनकुना दूध थोड़ी थोड़ी देर पर पी लिया करे (३) सवा तोला अमलतास के छिलके को औंटाकर शक्कर के साथ पीवे (४) बच उबालकर पीवे [illegible] पीपल और बच पानी में पीसकर और गरम करके अंडी के [illegible] [illegible] पर लगावे, इन उपायों से बच्चा होते समय

[illegible] बायु—पांच-सात बादाम की मींगी और एक

माशे गेहूँ की साफ भूसी खा लिया करे, तो वायु का प्रकोप नहीं होगा। दबा रहेगा।

गर्भिणी का अफरा—बच, रसोत, हींग, काला नमक, इनमें दूध औटा कर पीवे।

गर्भिणी का मूत्र रुकना—मूत्र न उतरे तो कुस की जड़, कांस की जड़ और दूब की जड़, इन तीनों को थोड़ी थोड़ी सी लेकर दूध में औटाकर पीवे।

मा के दूध को बढ़ाने का दवा—माता के स्तनों में यदि दूध कम हो, तो गौ के दूध में थोड़ी सी शतावरी डालकर चीनी मिलाकर पिया करे (५) जीरा सफेद और साठी के चावलों की खीर पकाकर खावे (३) सौंफ और शतावरी को समभाग लेकर पीस-कूट कपड़-छान कर ले और भीगे चनों के पानी के साथ पीवे (४) गेहूँ का दलिया दूध के साथ खावे (५) सफेद जीरे का पाग बनाकर खाया करे।

दूध शुद्ध करना—एक कटोरी में पानी रखो, और एक चम्मच में मा का थोड़ा सा दूध निकालकर उसको पानी में डालो। यदि दूध पानी में मिल जावे, तो समझ लो कि शुद्ध है, और यदि दूध का कुछ भी अंश पानी के नीचे जाकर जम जावे, तो समझ लो कि दूध अशुद्ध हो गया है। शुद्ध करने का उपाय—भारंगी, दारुहल्दी, बच, अतीस, तीन तीन माशे घोटकर पानी में पिया करे (२) पाढ़, मूर्वा, मोथा, चिरायता, देवदारु, इन्द्रजौ, कुटकी, इनका काढ़ा पिया करे (३) नीम की थोड़ी सी कोंपल प्रतिदिन सुबह चबा लिया करे।

स्तनों के फोड़े—(१) नागरमोथा और मेथी, बकरी के दूध

पीसकर लगावे (२) अंडे के पत्ते का रस निकालकर उस में कपड़ा भिगो भिगोकर बार बार लगावे (३) गुलाब की पत्ती, सेब की पत्ती, मेंहदी की पत्ती, अनार की पत्ती सममाग लेकर पानी में बारीक पीस डाले; और आग पर गरम करके दिन में तीन चार बार लगावे। इससे तुरंत चैन पड़ जाता है (४) सहजने के पत्ते पीसकर लेप करे।

स्तनों की पीड़ा—(१) घी में मोम मिलाकर चुपड़ दे (२) सुहागा दो तोले, गेहूँ का सत सात तोले पीस-छानकर स्तन पर मले (३) अरबी गोंद एक तोला और फिटकरी पांच रत्ती महीन पीसकर लगावे।

श्वेतप्रदर—बड़ के अंकुर, धाय के फूल, नागकेसर, आम की छाल, जामुन की छाल, और आंवले, सबको समभाग लेकर काढ़ा बनावे, और शहद मिलाकर सुबह-शाम पीवे (२) रसालू, लाल शकर-कन्द, इन दोनों को सुखा बराबर बराबर लेकर कूट-पीस छानकर आधी मिश्री मिला, छै माशे लेकर, उस में चार बूंद बड़ का दूध डालकर खा लेवे। पन्द्रह दिन में रोग दूर हो जायगा (३) पठानी लोध डेढ़ तोला ले; और महीन पीसकर तीन पुड़िया करे। सुबह तीन दिन तक ठंडे पानी के साथ सेवन करे। ऊपर से केले की पक्की फली खावे। (४) बढ़िया शिलाजीत दो रत्ती सुबह-शाम ईसबगोल के पानी में घोलकर पीवे (५) सेमल की मूसली, सफेद मूसली, सिरैटी की जड़, भिण्डी की जड़, सब को समान-भाग लेकर कूट-पीस कपड़छान कर ले। फिर सब के बराबर मिश्री मिलाकर छै छै माशे ...-शाम गौ के दूध के साथ सेवन करे। कितना ही पुराना रोग

प्रदर हो, नष्ट होगा (६) सुपारी के फूल, रसौत, जायफल, माजूफल, इन सब के बारीक पीस कपड़-छान-कर वस्त्र में बांधकर छोटी छोटी पोटलियां बना ले। इस पोटली को योनि में धारण करने से श्वेत-प्रदर की पीड़ा शीघ्र आराम होगी। प्रतिदिन शाम-सुबह पोटली बदलते रहना चाहिए। (७) पाव भर इमली के बीजों को लेकर भाड़ में भुनवा ले। फिर उनमें बराबर-भाग चने के छुटके (छिलके रहित भुने चने) मिलाकर दोनों को एकत्र कूट-पीस कपड़छान कर ले। फिर उस आटे में घी और खांड़ मिलाकर एक एक तोले के लड्डू बना ले। सुबह-शाम एक एक लड्डू खाकर ऊपर से गौ का दूध पीवे। (८) जितनी पुरानी मिल सके, उतनी पुरानी एक ईंट लेकर उसको प्रचंड अग्नि में तपाकर सौ बार गोमूत्र में बुझावे, फिर उसका चूर्ण करके उसमें से एक रत्ती लेवे। उसमें दो रत्ती पाखानभेद का चूर्ण और एक माशा शुद्ध देशी खांड़ मिलाकर गोदुग्ध के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम सेवन करे।

रक्तप्रदर—लाख एक तोला, अशोक की छाल तीन माशे, मोचरस छै माशे, इन सब को एकत्र कूटकर आध सेर जल में पकावे। जब आध पाव रह जाय, तब उतारकर छान ले। शीतल हो जाने पर उसमें आध पाव कच्चा गोदुग्ध और दो तोला मिश्री डालकर पीवे। यह काढ़ा प्रतिदिन सुबह-शाम सेवन करना चाहिए। (२) अनार की कली ४ और कच्चे गूलर २, इन दोनों चीजों को एकत्र कच्चे दूध के साथ पीसकर मिश्री मिलाकर सुबह-शाम पीवे। (३) एक उत्तम लौकी लेकर चाकू से उसके टुकड़े करके धूप में खूब सुखा ले। फिर उसको कूट-पीस-कर कपड़-छान करले। ४८

के बाद लौकी के चूर्ण के बराबर मिश्री और थोड़ा सा त
मिलाकर एक उत्तम चिकने मिट्टी के बर्त्तन में रख छोड़े। इ
एक एक तोला प्रति दिन सुबह-शाम बकरी के दूध अथवा
के धोवन के साथ सेवन करे। इससे भयंकर रक्त प्रदर भी दूर
है। (४) अड़ूसे का रस, आँवले का रस, शहद और मिश्री
सब को एक में मिलाकर दिन में दो-तीन बार सेवन किया
(५) सूखे बेर चार माशे, मोचरस दो माशे, रसौत दो माशे
पुराना गुड़ आठ माशे, इन सब को एकत्र मिलाकर दूध या च
के धोवन के साथ सेवन करे। (६) आम की गुठली का चूर्ण च
घी, खांड़ और देशी चक्की की मैदा के साथ हलुवा बनाकर खा
(७) आम की गुठली आग में भून-भून-कर खावे। (८) अर
की छाल के काढ़े के साथ दूध को औटाकर और ठंढा क
प्रातःकाल शक्ति के अनुसार पीवे (९) गूलर के कच्चे फल के रस
शहद मिलाकर चाटे; और दूध-भात खावे। (१०) सफेद सुर
रसौत, पठानी लोध, कहरवा, चिनियाँ गोंद, मोचरस, धाय
फूल, सब समभाग लेकर कूट-पीस कपड़-छान कर ले। सब
बराबर मिश्री मिलाकर छै छै माशे की पुड़िया बना ले। गौ
कच्चे दूध के साथ शाम-सुबह एक एक पुड़िया खावे। यदि कच्चा दू
न पच सके, या जाड़े का मौसिम हो, तो पके गुनगुने दूध के सा
सेवन करे। दूध न मिले, तो शहद के साथ चाटे।

तरुण-भारत-ग्रन्थावली

स्थायी ग्राहकों के लिए नियम

(१) इस ग्रन्थावली में इतिहास, जीवनचरित्र, धर्मनीति, साहित्य, विज्ञान, इत्यादि उपयोगी विषयों के उत्तमोत्तम ग्रन्थ निकलते हैं।

(२) जो सज्जन आठ आना प्रवेशफीस एक बार भेज कर इसके स्थायी ग्राहक बन जाते हैं, उनको सब ग्रंथ पौन मूल्य पर मिलते रहते हैं।

(३) पिछले ग्रन्थ लेना न लेना ग्राहकों की इच्छा पर है; पर अगले ग्रन्थ उनको अवश्य लेने पड़ते हैं।

(४) प्रत्येक ग्रन्थ प्रकाशित होने पर उसकी सूचना पहले ग्राहकों को दे दी जाती है। इसके बाद वी० पी० से ग्रन्थ भेजा जाता है। वी० पी० ग्राहकों को वापस न करना चाहिए; क्योंकि आजकल डाकमहसूल बढ़ जाने के कारण वी० पी० वापस करने से बड़ी हानि होती है।

अब तक निम्नलिखित ग्रन्थ निकल चुके हैं :—

(१) अपना सुधार—इसमें शारीरिक, मानसिक और आचरण-सम्बन्धी सुधार के अनुभवजन्य उपाय बतलाते गये हैं। इसके

पढ़ने से आबालवृद्ध-नरनारी सब के चरित्र पर समान ही कल्याण-कारी प्रभाव पड़ता है। मूल्य ॥) आने।

(२) फ्रांस की राज्यक्रांति—अठारहवीं शताब्दी में राजकीय अत्याचारों से त्रस्त होकर फ्रांस की प्रजा ने जो राज्यक्रांति की; और जिसके प्रभाव से सारे यूरप में स्वतंत्रता की लहर बड़े वेग के साथ वह निकली, उसका अत्यन्त मनोरंजक सच्चा इतिहास इस पुस्तक में आपको मिलेगा। मूल्य १=) आने।

(३) महादेव गोविन्द रानाडे—राजनैतिक, सामाजिक, धार्मिक और औद्योगिक, चारों विषयों में समान ही रूप से आन्दोलन कर के भारत की उन्नति करनेवाले महात्मा रानाडे का यह जीवनचरित्र पं० बनारसीदासजी चतुर्वेदी ने बड़ी ओजस्विनी भाषा में लिखा है। पुस्तक सचित्र है। मूल्य ॥।) आने।

(४) एब्राहम लिंकन—जिस महात्माने एक दीन झोपड़ी में जन्म लेकर अपने साहस, उद्योग, सदाचार और परोपकार के बल पर अमेरिका के राष्ट्रपति की पदवी प्राप्त की; और अनेक संकटों को झेल कर उस देश से गुलामी की प्रथा सदैव के लिए उठा दी, उसी का मनोरंजक सचित्र चरित्र इस पुस्तक में दिया गया है। अवश्य पढ़िये। मूल्य ॥=) आने।

(५) ग्रीस का इतिहास—ग्रीस देश की धार्मिक, राजनैतिक, सामाजिक इत्यादि घटनाओं का सुन्दर इतिहास। राष्ट्रीय पाठशालाओं के लिए अत्यन्त उपयोगी। मूल्य १=) आने।

(६) रोम का इतिहास—ग्रीस की तरह रोम का भी इतिहास

प्रोफ़ेसर ज्वालाप्रसादजी एम० ए० से लिखा कर प्रकाशित कर ...०।। मूल्य १) रु०।

...ीन,७) दिल्ली अथवा इन्द्रप्रस्थ—पांडवों से लेकर जितने राजा ...ध्य-ो गद्दी पर शासन कर चुके हैं, उन सब का इतिहास, ...हाँ दर्शनीय स्थलों का साहित्यिक वर्णन, इत्यादि बड़ी मनोरंजकता ...ायों "स पुस्तक में लिखा है। ऐसी अच्छी पुस्तक इस विषय की ...ाा" में दूसरी नहीं है। मूल्य ॥) आने।

(८) इटली की स्वाधीनता—मेज़िनी, ग्यारीबाल्डी, कावूर, ...त्यादि इटालियन देश-भक्तों ने क्रान्तिकारक प्रयत्न करके किस ...कार अपने देश को स्वाधीन किया, इसका ओजस्वी वृत्तान्त स्वर्गीय ...डित नन्दकुमारदेव शर्मा की सजीव लेखनी के द्वारा लिखा गया ...। मूल्य ॥) आने।

(९) सदाचार और नीति—शिक्षा, व्यवहार, सत्कार्य, ...ात्मनिरीक्षण, संयम, श्रद्धा, समाज-नियम, इत्यादि विषयों का ...दाचार से क्या सम्बन्ध है, इसका विस्तृत विवेचन किया गया है। ...ीच बीच में ऐतिहासिक दृष्टान्तों का भी समावेश हो जाने के कारण ...ुस्तक का विषय बहुत ही सुगम और मनोरंजक हो गया है। पुस्तक ...क बार अवश्य पढ़िये। मूल्य ॥=) आने।

(१०) मराठों का उत्कर्ष—छत्रपति शिवाजी महाराज ने ...वनों का दमन करके स्वराज्य किस प्रकार स्थापित किया, इसका ...विस्तृत इतिहास। देशभक्त महात्मा रानाडे के प्रसिद्ध ग्रन्थ "राइज़ ...आफ़ दि मराठा पावर" "Rise of the Mahratta Power" का सुन्दर ...अनुवाद। परिशिष्ट में पेशवाओं की डायरी के आधार पर और भी

अनेक विषय दे दिये हैं। कुल पुस्तक के पढ़ने से मराठों के उत्थान पतन का पूरा इतिहास ज्ञात हो जाता है। सजिल्द, मूल्य १॥)

(११) धर्मशिक्षा—श्रुति, स्मृति, पुराण, महाभारत, छै गीता, उपनिषद्, अनेक नीतिग्रन्थ, इत्यादि सैकड़ों पुस्तकों का यन कर के यह ग्रन्थ लिखा गया है। आप इस ग्रन्थ को पढ़ क लिखनेवाले के परिश्रम का अनुमान कर सकते हैं। जातीय विद्य के परीक्षार्थियों के लिये अत्यन्त उपयोगी, और स्त्री-पुरुष दोनों के समानरूप से अध्ययन करने योग्य है। मूल्य १) रु०।

(१२) गार्हस्थ्य-शास्त्र—अँगरेज़ी में "डोमेस्टिक एकोनो (*Domestic Economy*) के ढंग पर यह अपूर्व ग्रन्थ हिन्द तैयार हो गया है। गृहस्थी के प्रबन्ध की ऐसी कोई भी नहीं, जो इस पुस्तक में न आ गई हो। कन्यामहाविद्याल और महिलाविद्यापीठों की छात्राओं के लिए कोर्स में रखने ला है। मूल्य १) रु०

इस पते पर पत्र लिखिये:—

व्यवस्थापक, तरुण-भारत-ग्रन्थावली,

दारागंज, प्रयाग

अनेक विषय दे दिये हैं। कुल पुस्तक के पढ़ने से मराठों के उत्थान पतन का पूरा इतिहास ज्ञात हो जाता है। सजिल्द, मूल्य १॥)

(११) धर्मशिक्षा—श्रुति, स्मृति, पुराण, महाभारत, छै द गीता, उपनिषद्, अनेक नीतिग्रन्थ, इत्यादि सैकड़ों पुस्तकों का अ यन कर के यह ग्रन्थ लिखा गया है। आप इस ग्रन्थ को पढ़ क *लिखनेवाले के परिश्रम का अनुमान कर सकते हैं।* जातीय विद्या के परीक्षार्थियों के लिये अत्यन्त उपयोगी, और स्त्री-पुरुष दोनों के *समानरूप से अध्ययन करने योग्य है। मूल्य १) रु०।*

(१२) गार्हस्थ्य-शास्त्र—अँगरेजी में "डोमेस्टिक एकोनॉ (*Domestic Economy*) के ढंग पर यह *अपूर्व ग्रन्थ हिन्दी* तैयार हो गया है। गृहस्थी के प्रबन्ध की ऐसी कोई भी ब नहीं, जो इस पुस्तक में न आ गई हो। *कन्यामहाविद्याल* और महिलाविद्यापीठों की छात्राओं के लिए कोर्स में रखने लाय है। मूल्य १) रु०

इस पते पर पत्र लिखियेः—

व्यवस्थापक, **तरुण-भारत-ग्रन्थावली,**

दारागंज, प्रयाग